

★ ごぼうカレー ★

【材料 4人分】

牛ミンチ . . . 140 g 豚ミンチ . . . 80 g
ごぼう . . . 160 g (約1本)
たまねぎ . . . 240 g (中1個)
にんじん . . . 60 g (中2/3本)
サラダ油 . . . 適量 水 . . . 180 cc

＜調味料＞

しょうが汁 . . . 小さじ1/2 おろしにんにく . . . 2 g
りんご果汁 . . . 40 g カレー粉 . . . 4 g
トマトケチャップ . . . 大さじ2 カレーフレーク . . . 30 g
ウスターソース . . . 小さじ1/2

【作り方】

1. ごぼうは、みじん切りにして水にさらしておく。
たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
2. 鍋に油をしき、牛ミンチ、豚ミンチを炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、ごぼうの順に炒める。
3. 水を加えて煮る。具材が煮えたら、＜調味料＞をいれる。
4. 10分程度煮込んだら完成。