**～弦巻流！たっぷり野菜のキーマ風カレー～**

**★野菜たっぷりで栄養満点！**

|  |
| --- |
| **材料（４～6人前）****ひき肉　　　　　　　4～500ｇ　　お好みのカレールー　（4～6人分）****じゃが芋　　　　　　１～２個分****玉ねぎ大　　　　　　1個　　　　　お湯　700～800ｃｃ　（お好みで増減を）うま味調味料　　　　適量****人参　　　　　　　　１～２本　　　　スープの素（洋風）　　大さじ１～２****※他、あればコーン缶、むき枝豆等も入れると美味しいです。****オリーブオイル　大さじ１～２　おろしにんにく、おろし生姜　適量** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！**

**１・まず、じゃが芋を食べ易い大きさのさいの目切りにします。**

**２・玉ねぎは、食べ易いみじん切りにして別皿へ入れておきます。**

**３・人参を同じくみじん切りにしておきます。**

**４・鍋等を熱して油を薄くひき、おろしにんにく、おろし生姜をよ～く炒めます。香りが出てきたらひき肉を**

**入れてさらに炒めていきます。火が通ったら玉ねぎを入れて炒めあげていきます。**

**5・（4）が十分に炒まり、具材に油が馴染んできたらお湯、ジャガイモ、人参、スープの素を入れてしっかり煮ていきましょう。**

**他に入れる食材があるときはそれらもこの時点で入れて煮込みます。**

**6・具材に火が通ったらカレールーを入れて良く混ぜ、塩、調味料等で味を整え、最後にひと煮立ちさせて完成です！**

**7・お皿にご飯を盛り付けて（出来上がった）このカレールーを注げば出来上がり！！**

**★市販のカレールウを入れる際、必要分量となる水の量を少なめ（3/4程度）にするのがポイントです。是非お試しを！**