

recipe

# 根菜ドライカレー



1人分=322キロカロリー（ご飯100グラム込み）、塩分0・9グラム

- レンコン ..... 50グラム
- タマネギ ..... 25グラム
- ニンジン ..... 25グラム
- 牛豚ひき肉 ..... 100グラム
- サラダ油 ..... 小さじ2
- ★ ニンニクすりおろし ..... 1かけ分
- ★ ショウガすりおろし ..... 1かけ分
- ★ カレー粉 ..... 大さじ1
- ★ プレーンヨーグルト ..... 大さじ2
- ★ ケチャップ ..... 大さじ1
- 塩 ..... ミニスプーン1

## 作り方

1. レンコン、タマネギ、ニンジンは粗みじん切りにする（食感を楽しむため少し大きめに）
2. フライパンにレンコン、タマネギ、ニンジン、ひき肉、サラダ油を入れて中火にかけて時々混ぜながら5分程炒める
3. ★を加え、香りが立つまで1分程炒める。その後★を加えて2分程混ぜながら炒め、塩で味を調える

