



れんこんのドライカレー



材料（子ども2人分 大人2人分）

豚ひき肉	180g
玉ねぎ	120g（1/2ケ）
にんじん	60g（1/2本）
にんにく	3g（1かけ）
しょうが	3g（1/2かけ）
れんこん	240g（2本）
バター	15g（小さじ4）
カレー粉	1.8g（小さじ1弱）
ケチャップ	24g（小さじ5弱）
ウスターソース	24g（小さじ4）
塩	0.6g
米	1.5合

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。れんこんは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんをほろほろになるまで炒める。
- ③ ②に粗みじん切りにしたれんこんを加え炒める。火が通ったらカレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩を入れ味付けする。
- ④ ご飯を器に盛り、③をかける。

ドライカレーにれんこんを使用することで、食感を楽しめます。粗みじんにしたれんこんは火にかける時間が長いと、もっちりとして柔らかくなりすぎるので、歯ごたえを残すようにするとより美味しく仕上がります。



カレーが残った場合は水気が少ないので、ご飯と混ぜ合わせておにぎりにして焼くとおやつのも1品にもなります。