

11月のレシピ

〈材料〉	〈4人分〉
にんにく	2カケ
ショウガ	2カケ
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
豚ひき肉	300g
ごぼう	1本
はす	小1節
人参	1本
玉ねぎ	2個
カレールー	2かけら
無塩トマトジュース	400cc
ケチャップ	大さじ3
ソース	大さじ1

エコドライカレー 一宮町食生活改善会

- ① ニンニクと玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ② 生姜、ごぼう、はす、人参はよくこすり洗いし、汚いところを取り除き皮のままみじん切りにする。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油・にんにく・生姜を入れてから火を付け、香りが立って香ばしい色になったらカレー粉を加え炒める。
- ④ ごぼう⇒はす⇒人参⇒ひき肉⇒玉ねぎの順に加えながら炒める
- ⑤ トマトジュースを加えて弱火で炒めながら煮込む。カレールー、ケチャップ、ソースを加え、味を見てカレー粉で味を調べて出来上がり



根菜はよくこすり洗いしてから、

皮付きのままみじん切りにしてつかいます。食物繊維豊富なカレーです。

水のかわりにトマトジュースで煮込みます。

色々な野菜から美味しいエキスがたっぷり出るのでルーが少なくても美味しく出来ますよ♪