



## じゃが芋と挽肉のカレー醤油煮

： 作り方 ：

[こども一人分]

|       |      |
|-------|------|
| ・豚挽肉  | 20g  |
| ・生生姜  | 1g   |
| ・サラダ油 | 1g   |
| ・カレー粉 | 0.2g |
| ・じゃが芋 | 80g  |
| ・人参   | 15g  |
| ・玉葱   | 40g  |
| ・ピーマン | 3g   |
| ・砂糖   | 1.5g |
| ・醤油   | 4.5g |
| ・水    | 適量   |

1. 生生姜はみじん切り、人参・じゃが芋は乱切り、玉葱は千切り、ピーマンは短めの千切りにしてさっと茹でる
2. 油を熱し挽肉と生姜を炒める
3. 2に加-粉を加えて更に炒める
4. 3にじゃが芋、人参、玉葱を加えて炒め、ひたひたの水を加えて煮る
5. 4が煮立ったら砂糖、醤油で調味する
6. 5にピーマンを加えてひと煮立ちさせる

作りやすい分量に変更  
して下さいね！