

秋野菜のドライカレー

<主な材料・4人分>

ご飯	4人分	
合挽肉	400g	
生姜	1片	
にんにく	1片	
油	小さじ1	
玉ねぎ	1個	
れんこん	1ふし	
しいたけ	1パック	
えりんぎ	1パック	
まいたけ	1パック	
ターメリック	小さじ1	
クミン	小さじ1/2	
カットトマト缶	1缶 (450g くらい)	
カレー粉	大さじ2	A
コンソメ	1個	
ウスターソース	大さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
醤油	大さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
温泉卵	4個	
パセリ	適量	



<作り方>

- ① にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② たまねぎはみじん切り、れんこんときのご類は0.5 cm角にする。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを入れ香りが立ってきたら玉ねぎを炒め、合挽き肉を加えしっかりと炒める。きのことれんこんを加え炒める。ターメリックとクミンも加え炒める。
- ④ トマト缶も加え、野菜に火が通ったらAの材料を入れ10分ぐらい炒める。
- ⑤ 皿にご飯を盛り付け、④を盛り、みじんぎりしたパセリをふるう。温泉卵を揃える。

エネルギー 698 kcal 蛋白質 33.5 g 塩分 1.6 g