

新ごぼうの季節です♪

# ☆根菜たっぷりキーマカレー



## 【材料】大人2人分、こども1人分

・ 油	大さじ1	・ 人参	小1本
・ にんにく	1/2かけ	・ 水	250g
・ 生姜	1/2かけ	・ トマトジュース	1カップ
・ 玉葱	中1個	・ 食塩	小さじ1/3弱
・ 豚挽肉	120g	・ ミックスビーンズ(水煮)	1P(75g程度)
・ ごぼう	小1/2本	・ カレールウ(甘口)	20g(一皿分)

## 【作り方】

- ①玉葱、ごぼう、人参は1cm弱のさいの目にする。
- ②鍋に油、にんにく、生姜を入れて、火にかけて、香りが出るまで炒める。
- ③香りがたったら玉葱を炒め、さらに豚挽肉を入れて炒める。
- ④透き通ってきたら、ごぼう、人参を入れて炒める。
- ⑤水を入れて強火にかけて、煮立ったら中火にしてアクをとり、トマトジュース、食塩を入れ煮込む。
- ⑥一旦火を止めて、ミックスビーンズとカレールウを入れて混ぜ、再度火にかけて弱火で混ぜながら煮込む。



献立例

★なかなか食べる機会が少ない豆類と根菜のキーマカレー！  
☆子ども向けの優しい味です。

根菜たっぷりキーマカレーは<主食・主菜>なのでサラダ、スープを組み合わせせて！

