



おうちで作ってみよう！



カレー肉じゃが



<材料 4人分>

じゃが芋	大 1 個
豚肉	80 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/4 本
こんにゃく	80 g
油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
砂糖	小さじ 2
カレールー	1/2 かけ

① 切る

玉ねぎは、半分に切ってスライス、人参・じゃが芋はいちょう切りに、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、お湯をかけてあく抜きします。

② 炒める

油を入れ、豚肉・玉ねぎ・人参を炒めます。じゃが芋・材料の半分くらいの水を入れて煮ます。

③ 味付け

野菜が煮えてきたらしょうゆ・砂糖・カレールーを加え、味が染みるまで煮ます。

※ささがを彩りで入れました。