

# じゃがいものインド風煮

煮物

197kcal / 脂質11.0g / 塩分0.3g



## ワンポイント

じゃがいもを油でからっと揚げて入れると、外はからっと、中はホクホクのおいしいインド風煮ができます。



### 材料(4人分)

- ・合びき肉 ..... 80g
- ・しょうが ..... 少々
- ・にんにく ..... 少々
- ・たまねぎ ..... 80g
- ・にんじん ..... 40g
- ・ピーマン ..... 20g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

- ・じゃがいも ..... 320g
- ・揚げ油 ..... 適宜

#### <A>

- ・カレー粉 ..... 小さじ1/2
- ・砂糖 ..... 小さじ2
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ2/3
- ・塩 ..... 少々

- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは短冊切り、にんじんは5mmのいちょう切りにする。
- ③ ピーマンは短冊切りにし、ゆで、冷ます。
- ④ じゃがいもは170℃の油でからっと揚げる。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、合びき肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ にんじん、たまねぎを入れ、炒め(A)で調味する。
- ⑦ ピーマンを入れ、炒める。
- ⑧ じゃがいもを加えて炒める。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

### … カレー粉 …

唐辛子・しょうが・コショウで辛味づけしコリアンダー・クミンなどで香味づけし、ターメリックで色づけをする東南アジアで多く使われているスパイスです。

インドでは混合するスパイスの種類や配合比に決まったものはなく地域や各家庭ごとに配合がありそれぞれの風味を作り出しています。