



カレーポテト



☆☆ワンポイント☆☆

野菜がしんなりするまでしっかり炒めるとうま味がでます。カレー粉の風味と具材がよく合い、ご飯にもパンにも合う料理です。



【材料】(4人分)		【作り方】
豚ひき肉	60g	① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらし、蒸す又はゆでる。グリンピースはゆでる。
ガーリックパウダー	少々	
サラダ油	小さじ1	
じゃがいも	270g	
たまねぎ	110g	
にんじん	45g	
(冷)グリンピース	20g	② サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
カレー粉	小さじ1	
砂糖	小さじ1/3	③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
ソース	小さじ1/2	
コンソメスープのもと	小さじ1/2	④ コンソメスープのもとを入れ、調味し、炒める。
塩	少々	
		⑤ グリンピース、じゃがいもを入れ、炒める。
		⑥ 塩で味をととのえる。