

カレー肉じゃが

材料 (3人分)

じゃが芋	300	g	
人参	90	g	
玉ねぎ	120	g	
しめじ	60	g	
合いびきミンチ	90	g	
サラダ油	3	g	
だし汁	100	ml	
A {	砂糖	7.5	g
	醤油	18	g
	酒	9	g
	カレー粉	3	g



普通の肉じゃが
塩分1.9g



カレー肉じゃが
塩分0.9g

1人分

エネルギー
193kcal

塩分
0.9g



作り方

- ①じゃが芋，人参，玉ねぎは皮をむく。じゃがいもは3cm角，人参は乱切り玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり食べやすい大きさに裂く。
 - ②鍋にサラダ油を熱し，合いびきミンチを炒める。①の野菜も加え炒める。
 - ③②にだし汁とAの調味料を加え，落とし蓋をして15分ほど煮込む。
 - ④野菜が柔らかくなり，汁気が飛んだら完成。
- ★水分をしっかり飛ばすことでしっかり味に

じゃが芋とご飯の交換も忘れずに！