

〈大根〉

『大根とひき肉のカレー炒め』

☆ごはんのにのせて食べるのもオススメです！☆

《エネルギー量（1人分） 146kcal》

◎材料と分量（2人分）

・大根	/	100g	サラダ油	/	小さじ1
・合い挽き肉	/	40g	・	「カレー粉	/ 小さじ1/4
玉ねぎ		25g	・A	塩	/ 小さじ1/8
・しめじ	/	20g	・	「トマトケチャップ	/ 小さじ2
・にんにく	/	1/4個			/

◎作り方

- ① 大根は5mm角の拍子木切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取りほぐしておく。
にんにくはみじん切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、合い挽き肉とにんにくを炒め、色が変わってきたら大根、玉ねぎ、しめじも加えて炒め合わせる。
- ③ Aを加えて調味し、全体に調味料が行き渡り、味がなじんだら出来上がり。

