

新じゃがのカレーそぼろ煮 (6月20日)



材料(4人分)

- 鶏ミンチ・・・60g
- じゃがいも・・・大1個
- にんじん・・・1/3本
- たまねぎ・・・1/2個
- 生しいたけ・・・2枚
- グリンピース・・・大さじ1
- 純カレー粉・・・小さじ1/2
- だし汁・・・160cc
- しょうゆ・・・小さじ2
- さとう・・・大さじ1
- 油・・・小さじ1



- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ②ミンチを油で炒め、①を加えさらに炒める。
- ③油が全体にまわったら、だし汁とさとうを加えて煮る。
- ④純カレー粉としょうゆを加えて煮込み、最後に塩茹でしたグリンピースを加える。

ワンポイントメモ

- *じゃがいもは芽と日光が当たって緑色になった部分は、ソラニンという毒素が含まれています。きれいに取り除いてから使いましょう。
- *じゃがいもは切ったら酸化による変色を防ぐため、すぐに水にさらしましょう。あく抜きにもなります。

