



### 【材 料】 4人分

- ・合挽肉・・・300g
- ・大豆ドライパック・・・140g(1缶)
- ・ゴぼう・・・1本(小口切り)
- ・玉ねぎ・・・1個(みじん切り)
- ・生姜・・・1かけ(みじん切り)
- ・にんにく・・・1かけ(みじん切り)
- ・カレー粉・・・大さじ3
- ・小麦粉・・・小さじ3
- ・塩こしょう・・・適量
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・ケチャップ・・・大さじ3
- ・ウスターソース・・・大さじ3
- ・白ワイン(酒)・・・大さじ3
- ・水・・・300cc
- ・コンソメ・・・1個
- ・ガラムマサラ・・・大さじ1~2



1. フライパンに湯を沸かし、皮をむいて小口切りにしたゴぼうをサッと茹でザルにあげる。

2. 1のフライパンをサッと洗って火にかけて乾かしオリーブオイルをひいて中火にし、みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。合挽肉を加えて塩こしょうをして強火にし、肉の色が変わったら、豆とゴぼうを加えて1分ほど炒める。

3. カレー粉と小麦粉をふり入れて炒めケチャップ、ソースを入れてしばらく炒める。白ワイン、水、コンソメを加えて全体を混ぜふたをして15分程弱めの中火で煮込む。最後に軽く水分を飛ばして、ガラムマサラと塩こしょうで辛さと味の調節をして出来上がり!



memo

ゴぼうの歯ざわりが美味しいお豆とひき肉のヘルシーカレーです、大豆の代わりにひよこ豆でも◎！  
 カレーのゴはんは、いつも「もち麦ゴはん」や、「十五穀米」など食感のあるゴはんを炊きます。  
 お子様にも食べやすいように、辛さの調節は取り分けてから最後にするといいですよ。  
 春休みのお昼ご飯にぜひお試しください！