

# 里芋カレー

材料	1人分	4人分	切り方
さといも	40 g	160 g (中5個)	いちょう切り
豚挽き肉	25 g	100 g	
たまねぎ	50 g	200 g (大1個)	薄切り
にんじん	20 g	80 g (中2/3個)	いちょう切り
にんにく	1、3 g	1かけ	みじん切り
しょうが	1、3 g	1かけ	みじん切り
セロリー	3 g	12 g	みじん切り
りんご	6 g	24 g (中1/10個)	すりおろす
油	1 g	4 g (小さじ1)	
食塩	1、5 g	6 g (小さじ1)	
白こしょう	0.02 g	少々	
しょうゆ	2 g	8 g (小さじ1強)	
水	100 g	400 g	
コンソメ	1 g	4 g (小さじ1)	
小麦粉	7 g	28 g (大さじ3強)	
バター	5 g	20 g	
油	3 g	12 g (大さじ1 1/3)	
カレー粉	1 g	4 g (小さじ2)	

## 【作り方】

### ①ルウを作る。

フライパンに油とバターを熱し、小麦粉をふり入れ、弱火でじっくり炒める。カレー粉を入れ、なじんできたら、火を止め、取り出す。

### ②鍋に油、にんにく、しょうがを入れて炒める。

### ③香りがしてきたら、豚挽き肉を加えて炒める。

### ④たまねぎ、にんじん、セロリーを入れて炒める。

### ⑤水、コンソメを入れて、沸騰したらさといも、りんごを入れて煮込む。

### ⑥調味料、①を入れて煮込む。

☆市販のカレールウを使う場合は、②～⑥の工程で調理し、調味料は調整してください。



## 【栄養メモ】

- ・里芋のぬめりは、肥満や脳梗塞などの病気を防ぐはたらきがあります。