



※写真はイメージです。

ほくほくのじゃがいもにカレーの風味がしみ込む！

## じゃがいものカレーそぼろ煮

### 材 料 (4人分)

新じゃがいも……………500~600g  
 玉ねぎ……………1個  
 にんにく……………1片  
 合いびき肉(牛・豚ひき肉)……………200g  
 グリンピース(むき実)……………50g  
 サラダ油……………大さじ1・1/2  
 だし汁……………約2・1/2カップ  
 市販カレールウ……………1皿分  
 A しょうゆ……………大さじ2~2・1/2  
   みりん……………大さじ1  
 塩……………少々

### 作 り 方

1. じゃがいもは皮をたわしでこすってよく洗い、ざるに上げる(大きければ食べやすく切り、水に放してから水気をきる)。
2. 玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
3. グリンピースは塩を加えた熱湯で3分程ゆで、水に放して水気をきる。
4. 鍋にサラダ油を熱して2をよく炒めてからひき肉を加えて炒め、さらに1を加えて炒め合わせる。
5. 4にだし汁をヒタヒタに注いでひと煮立ちさせ、火を弱めてアクを除き、アルミ箔などの落とし蓋をして10~15分程煮る。
6. じゃがいもが柔らかくなったら一度火を止め、カレールウをほぐしながら加えて溶かす。
7. 6を火にかけてAで調味し、3を加えてひと煮する。