

# ごぼうのキーマカレー



【調理用具】煮込み鍋・カッター

## 【材料】

合いびき肉 300-400g  
ごぼう 中 1本  
人参 中 1本  
玉ねぎ 中 1個

ワイン 1/4カップ  
ウェイパー(中華だし) 小1 顆粒は大1  
カレー粉 大2  
小麦粉 大1  
醤油 大1  
砂糖 大1  
ケチャップ 1/2カップ  
かつお節 ひとつまみ  
塩 少々

調味料を  
ルー 1/2 箱に  
変えても OK!

## 【作り方】

- ① 材料を2回位に分けてカッターでみじん切りにする。
- ② ①に調味料を加えて混ぜながら炒める。
- ③ しばらく弱火に炒め、水分が出てきたら水1カップ・ワイン・醤油・砂糖を加えて15~20分煮込んだら出来上がり。

※お子様の場合はカレールーを使うと辛くないですよ！

