

～ かりかりポテトのキーマカレー ～

あっさり塩きゅうり



あっさり^{しお}塩^{ぶん}きゅうり(2人分)

きゅうり 1本

^{しお}塩、酢 ^{てきりよう}適量

キーマカレー(2人分)

^{はん}ご飯 ^{ちゃ}茶わん^{はい}2杯

鶏ひき肉(むね肉) 150g

冷凍ポテト 50g

タマネギ 小1/2個

ニンジン 50g

エリンギ 50g

こんにゃく 100g

ピーマン 1個

サラダ油 大さじ2と1

ニンニク 2粒

カレー粉 固形1かけ

^{しょうゆ}醤油 大さじ1

^{しお}塩 小さじ1/2

コショウ ^{てきりよう}適量

キーマカレー

作り方

1) ^{やさい}野菜、こんにゃくを1cmぐらいの^{さい}費^めの目(角切り)に^き切る。

- 2) 冷凍ポテトを四角になるように切る。サラダ油大さじ1を入れたフライパンでカリカリに炒める。できたら皿に移す。
- 3) フライパンにサラダ油大さじ2をいれる。みじん切りしたニンニク、鶏ひき肉、野菜を入れて炒める。塩とコショウをする。肉に火が通り野菜が少し柔らかくなったら、水30cc、カレー粉（包丁などで砕いておく）、醤油を入れ味を調える。最後にカリカリにしたポテトを入れて仕上げる。ご飯とともにいただく。

- ◎ 塩きゅうり キュウリ1本を薄い輪切りにする。器に入れて塩、酢（お好みで）を振りかけ少ししんなり（柔らかく）させる。しんなりしたところとパリパリのところがあるように仕上げる。