

## ～ カリカリポテトのキーマカレー ～

## あっさり塩きゅうり

あっさり<sup>しお</sup>塩<sup>ぶん</sup>きゅうり(2人分)

きゅうり 1本

<sup>しお</sup>塩、酢 <sup>てきりよう</sup>適量キーマカレー(2人分)<sup>ぶん</sup><sup>はん</sup>ご飯<sup>ちゃ</sup>茶わん<sup>はい</sup>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

<sup>しょうゆ</sup>醤油 大さじ1<sup>しお</sup>塩 小さじ1/2コショウ <sup>てきりよう</sup>適量

## キーマカレー

<sup>つく</sup>作り方<sup>かた</sup>1) <sup>やさい</sup>野菜、こんにゃくを1cmぐらいの<sup>さい</sup>費<sup>め</sup>の目(角切り)に<sup>き</sup>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。