

食材2つだけ!

れんこん

×

鶏ひき肉



調理時間

15分

スパイシーなカレー風味が食欲をそそる

## れんこんとひき肉のカレーきんぴら

材料 (2人分)

れんこん(小) …… 1節(150g)

鶏ひき肉 …… 50g

○めんつゆ(3倍濃縮)  
…………… 大さじ2/3

○みりん …… 大さじ1

○カレー粉 …… 小さじ1

サラダ油 …… 大さじ1/2

### 1 材料を切る

れんこんは薄い半月切りにし、水に5分さらす。

### 2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉を色が変わるまで炒める。れんこんを入れて半透明になるまで炒めたら、水100ml(分量外)と○を入れて汁けがなくなるまで煮詰める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索