



## 根菜と大根おろしのキーマカレー

### 材料（6～8人分）

玉ねぎ	200～300g
にんじん	200～300g
れんこん	200～300g
大根	900g(1/2本)
鶏ひき肉	200～300g
サラダ油	大さじ2
カレー粉	大さじ1～2
トマトケチャップ	30g
こしょう	少々
トマトソース	300g(1缶)
カレールー	40～60g
ごはん	150～200g (お好みの量で)
トッピング	お好み



### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、レンコン、大根（2/3）はフードプロセッサーで荒く切る。
- ② 残りの大根（1/3）は大根おろしにし、水分をざるで切る。（水分は使用する）
- ③ 鍋にサラダ油をしき、①の野菜を炒め、鶏ひき肉を加え、さらに炒める。
- ④ カレー粉を入れ全体的に炒めたら、トマトソース、トマトケチャップ、②の水分を入れて煮る。
- ⑤ ④にカレールーを入れ、全体がなじんだら、こしょうなどで味を調べて出来上がり。
- ⑥ 皿に盛り付けたら大根おろしとトッピングを添えてお召し上がりください。

### クッキングメモ

- ◆ トッピングは季節の野菜や温泉卵がおすすめです。
- ◆ 大根おろしにお酢やポン酢をかけるとさっぱりとした味わいです。