



- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、合びきミンチ(2パック)を入れて、ほぐしながら色が変わるまで炒める。

**ポイント** ミンチがパラパラになり、全体に色が変わるまで炒めます。



- ② しめじを入れて1分程炒め、人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで、ここでしっかり炒め合わせましょう。



- ③ 具材に火が通れば、タレ2袋を加えて、全体になじむように混ぜ合わせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、よく混ぜましょう。



- ④ 全体をかるく混ぜながら、1分程ひと煮立ちさせる。器に盛ったご飯にかける。

**ポイント** かるく混ぜながらひと煮立ちさせ、ぽってりとした状態に仕上げましょう。



### お届けの食材 ※野菜は洗淨済み

合びきミンチ	200g	ピーマン	50g
玉ねぎ	150g	しめじ	50g
人参	50g	タレ(スパイシーカレーソース)	2袋

### ご用意いただく食材

油	大さじ1	ご飯	適量
---	------	----	----

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### タレ

カレールウ(市販)	40g(約2かけ分)	カレー粉	小さじ1/2
湯	大さじ3	顆粒コンソメ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2	おろしにんにく	小さじ1/2

#### 作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎ、人参、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

#### 一言コメント

- ・カレールウは〈中辛〉がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。