

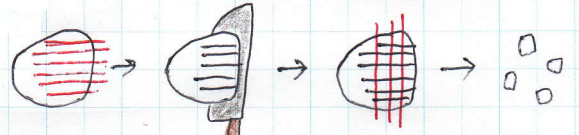
キーマカレー

	1人分	4人分
合いびき肉	25g	100g
ショウガ	0.5g	1かけ
にんにく	0.5g	1かけ
酒	1g	小さじ1
サラダ油	1g	小さじ1
玉ねぎ	60g	240g
にんじん	15g	60g
ジャガイモ	30g	120g
ほうれん草	15g	60g
えのきだけ	10g	40g
カレーウ	10g	40g
ミックスチーズ	1g	大さじ1
塩	0.04g	1/4
ウスターソース	0.4g	小さじ1
しょうゆ	0.5g	小さじ1/3
コンソメ	1g	小さじ1

切るものや材料が多くて大変そう...
 と思ったんだけど!
 ほうれん草はピーマンでも、えのきだけには
 しめじも、冷凍庫にあるもので
 かまいません。とってもおいしいので、
 ぜひ作ってみてください! ♡



みじん切り



包丁を横向きに!

大きめのみじん切り

切り方は下の図を参考にしてください!

皮をむき、1cm角切り

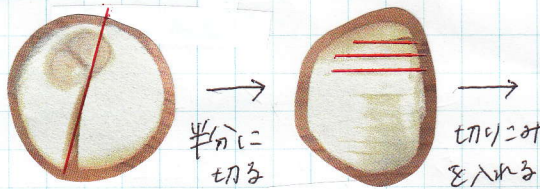
2cmの長さに切る

石づきを切り落とし、2cmの長さに切る

親指と人差し指でつまむに量



* 玉ねぎのみじん切り



* にんじんのみじん切り



横向きに包丁を入れる



こまかく切る

