

## ～キノコたっぷり！挽肉とトマトのカレー～

パパからの  
アピールポイント

栄養たっぷりで美味しいカレーを、フライパン1つで誰でも簡単に作れるようにアレンジしました！今回はキノコですが、子供の苦手な野菜をフードプロセッサーで細かくして入れてあげると嫌いな野菜もたくさん食べてくれますよ！

家族の感想

苦手なキノコが食べられるようになりました！（娘より）

### 【材料と分量】

挽肉(合い挽き)…100g

釧路産プチトマト…3個

好きなキノコ…適量(今回はエリンギ、しめじ、舞茸)

カレールー…1個

オイスターソース…小さじ1(無くても大丈夫)

サラダ油…大さじ1

### 【作り方】

- ① キノコは石突をとり、プチトマト2個を半分に切る(1個はそのまま残しておく)
- ② フライパンにサラダ油を大さじ1入れて挽肉→キノコ→プチトマトの順に炒める(キノコはフライパンに入れる時に手でほぐしながら入れると楽)
- ③ キノコから出た水分がグツグツしたら火を止めてカレールーを入れる(水分が足りなかったらコップ半分の水を足す)←ここまで5分ぐらい
- ④ ルウが溶けたら再び火をつけ焦げつかない様に時々ヘラでかき混ぜながら弱火で5分ぐらい煮込む(水分を飛ばすので蓋はしない)←煮込んでる間に包丁やまな板を洗うと楽！
- ⑤ プチトマトをヘラやスプーンで潰しオイスターソースを加えて混ぜればカレーの出来上がり
- ⑥ お皿に盛ったご飯にカレーをかけて残しておいたプチトマトを添えて完成

