



たけのこ入りドライカレー♪

- 1、材料を全て微塵切りにする。
- 2、フライパンにオリーブ油を大さじ1、にんにく、しょうがを入れ火にかけ、香りよく炒める。
- 3、牛挽肉、玉ねぎ、筍、人参、しめじ、マッシュルームの順に炒め、塩胡椒、ナツメグ、クミンを入れ、炒める。全体に火に通ったら、カレー粉とピーマンを入れ、味を整える。
- 4、器にご飯と共に盛り付けて完成！

旬のたけのこの食感を楽しめる時短調理ごはんです♪
パクチーやパセリ、セロリの葉を飾ってみて下さい。
レーズンを入れても美味しいですよ(*^^*)

<材料>
牛挽肉 300g
筍 1/2本
新玉ねぎ 小2個
人参 1本
しめじ 1/2株
マッシュルーム 1個
ピーマン 1個
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ

ナツメグ 少々
クミン 少々
塩胡椒 少々
カレー粉 小さじ2～お好みで