

## ■材料(保存容器大1個分)

|             |       |
|-------------|-------|
| 豚ひき肉        | 約300g |
| ニンジン        | 1本    |
| タマネギ        | 1/2個  |
| ピーマン        | 3個    |
| ズッキーニ       | 1本    |
| ニンニク (チューブ) | 3cm   |
| ショウガ (チューブ) | 3cm   |
| トマト (大)     | 1個    |



### <調味料>

|          |          |
|----------|----------|
| ケチャップ    | 大さじ3     |
| カレー粉     | 大さじ1と1/2 |
| コンソメ     | 小さじ1     |
| オイスターソース | 小さじ1     |
| 塩        | 少々       |

## ■作り方

1. トマトはざく切り、トマト以外の野菜は全てみじん切りにする。
2. フライパンに油（分量外）、ニンニクとショウガを入れ点火し、弱火で香りが立つまで炒める。
3. 2に豚ひき肉を入れ炒め、余分な脂をペーパーなどでふき取る。軽く火が通ったら1で切った野菜を全て入れ、トマトをつぶしながら炒め合わせる。
4. 野菜に火が通ったら調味料を加え、水気が飛ぶまで炒める。

## ■ポイント

水気がしっかり飛ぶまで炒める。冷凍保存可能。