**食品ロスをなくそう　使いきりレシピ**

～ジャム入りカレーライス～

残りがちな食材を使って



***Kida***

**ポイント**

* カレーには、どんなジャムも合います！
* ジャムが甘口なので、カレールーは辛口で中辛！

**レシピの紹介**

冷蔵庫に眠っているジャムをカレーの隠し味に使います。

隠し味が手軽にできて、手軽にプロの味！

**■材料　２人分**

にんじん 1/4本

玉ねぎ 1/2個

じゃがいも 小２個

肉（牛肉、豚肉など） １００ｇ

カレールー 市販カレールー1/2箱

お好みのジャム 大さじ１・1/2

相愛大学　2022年4回生

**■つくり方**

1. にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、肉は一口大に切っておく。
2. 鍋に①を入れ、具が浸るくらいの水を入れて弱火にかける。
3. 鍋の具が煮えたらジャムを入れひと煮立ちさせる。
4. 最後にルーを入れて少し煮込んで完成。