

R8年度.7月号

キーマカレー



エネルギー 190kcal

食塩相当量 1.5g

材 料 (2 人 分)

- 合いびき肉……………100g
- A { にんにく……………1/2片
- しょうが……………1/2片
- 玉ねぎ……………40g
- B { にんじん……………20g
- セロリ……………10g
- ピーマン……………10g
- なす……………25g
- トマト……………1/2個(50g)
- しめじ…1/4パック(25g)
- サラダ油……………小さじ1
- カレー粉……………大さじ1/2
- C { 洋風スープの素…1/2個
- 水……………100ml
- トマトケチャップ…大さじ1
- ウスターソース…小さじ1
- D { 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- はちみつ……………少々

作 り 方

- ①Aはみじん切りにする。Bはそれぞれ5mm角に切る。
- ②トマトは角切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③フライパンに油を入れて熱し、Aを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加え、よく炒める。ひき肉を加え、ほぐしながらしっかり炒めたら、にんじん、セロリ、ピーマン、なす、しめじを加えて炒める。
- ④②にカレー粉をふり入れ、弱火で1分炒めたら、トマトとCを加え、15分ほど煮込む。
- ⑤最後にDを加え、味を調える。