

キーマカレー

4人分



【材料】

豚ひき肉	160g
大豆	20g
玉葱	2個
人参	1/3本
ピーマン	2個
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
(調味)	
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
カレールウ	30g
ケチャップ	大さじ3
固形コンソメ	1個
三温糖	小さじ1弱
塩・コショウ	少々

【作り方】

- ① 大豆は1晩水につけて固めにゆでる。粗熱をとって、刻んでおく又は市販の水煮大豆をきざんでおく。
- ② 野菜はみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油をしいて弱火にかけ、焦げないように、にんにくと生姜を炒めて香りを立たせる。
- ④ ③にひき肉・塩コショウを加えてよく炒める。次に玉葱、人参、ピーマンを加えて良く炒める。
- ⑤ ④カレー粉を加えて炒める。辛くしたい時は長めに炒める。
- ⑥ ⑤に水分をひたひたに加えて、コンソメ、ケチャップを加え煮込む。刻んでおいたカレールウを加えて、必要に応じて砂糖を加える。
- ⑦ 普通の水加減のお米にターメリックと塩少々を加えて炊いた、ターメリックライスに⑥のカレーを添えて出来上がり。

エネルギー：547kcal

たんぱく質：16.7g

脂質：9.7g

サラダや、野菜のスープと乳製品も組み合わせると、栄養バランスの良い献立になります。