

キーマカレー



材料(4人分)

豚ミンチ	120g
土しょうが	2g
にんにく	2g
大豆(水煮)	30g
玉ねぎ	120g(1玉)
にんじん	60g(1/3本)
ピーマン	20g(1個)
ケチャップ	30g(大さじ2)
ウスターソース	2g(小さじ1/2)
カレー粉	2g(小さじ1)
塩	1.2g(小さじ1/5)
こしょう	少し
なたね油	2g(小さじ1/2)

ごはんにもパンにも合う人気の献立です。
大豆も入っているので栄養満点です。

作り方

1. にんじん・玉ねぎ・ピーマン・土しょうが・にんにくはみじん切りにする。
水煮大豆はきざむ。
2. フライパンを熱し、油を入れにんにく・土しょうが・豚ミンチを入れて炒め、塩・こしょうする。玉ねぎを加えて、さらに炒める。
3. 玉ねぎが透明になったらにんじん・ピーマン・大豆を入れて炒め、調味する。

*調理のポイント

☆水分が出た場合は、から煎りした少量の米粉か小麦粉を加えるととろみがついて、食べやすいです。