

応援します



国際果実野菜年

2021



彩り野菜のキーマカレー



材料（5人分）

材量名	数量
カレールウ	88g
牛豚ひき肉	250 g
玉ねぎ	中1・1/2個(300 g)
なす	1本(80 g)
ズッキーニ	1/2本(100 g)
パプリカ（黄）	1/2個(75 g)
カットトマト缶詰	1/2缶(200 g)
サラダ油	大さじ1
水	200ml

作り方

- 【1】玉ねぎはみじん切り、なす、ズッキーニ、パプリカは1. 5～2 cm角に切る。
- 【2】フライパンにサラダ油を熱し、（1）の玉ねぎをよく炒める。
玉ねぎがすき通ってきたらひき肉を加えて炒める。
- 【3】（1）のなす、ズッキーニ、パプリカを加えてさっと炒めたら、カットトマト、
水を加え、中火で約5分煮込む。
- 【4】いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び中火で時々かき混ぜながら
約5分煮込む。

ワンポイント

*ルウを溶かすときに、具材を寄せて空いている所で溶かすと溶かしやすいです。

