



## 野菜たっぷりキーマカレー



### 材料 (6人分)

材料名	数量
カレールウ<中辛>	90g
牛豚ひき肉	250g
玉ねぎ	中1個
なす	2本
ピーマン	2個
パプリカ(黄)	1/2個
トマト	中2個
サラダ油	大さじ1
水	200ml

### 作り方

- 【1】 玉ねぎはみじん切り、トマト、なす、ピーマン、パプリカは1. 5~2cm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】のトマトの半量、なす、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分煮込む。
- 【4】 いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込む。
- 【5】 最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。

