



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。

