



和香るキーマカレー



材料 (4人分)

材量名	数量
ルウ<中辛>	1/2箱
豚ひき肉	250g
玉ねぎ	中1・1/2個
なす	中3本
ししとう	5本
チューブ<しょうが>	小さじ1・1/2
削りかつお節	8g
サラダ油	大さじ3
水	500ml
みょうが	2個
小ねぎ	適宜

作り方

- 【1】 玉ねぎはみじん切りにする。なすは1.5cm角に切る。
ししとうは1cm幅の斜め切りにする。
- 【2】 フライパンにサラダ油を熱して、(1)のなす、ししとうを中火で炒め、色鮮やかになったら取り出す。
- 【3】 フライパンに【1】の玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉、しょうがを加えて肉の色が変わるまでよく炒める。
- 【4】 水を加えて沸騰したらあくを取り、かつお節を加えて弱火～中火で約5分煮込む。
- 【5】 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とろみがつくまで約5分煮込み、(2)のなすとししとうを加えて、ひと煮立ちさせる。
- 【6】 皿にごはんを盛り、(5)のカレーをかけて、お好みできざんだみょうが、小ねぎを添える