

～＊～ キーマカレー ～＊～

＜材料 お椀に入る4人分程度＞

合ひき肉.....120g

蒸しレンズ豆・・・60g

茹で大豆(あらみじん)・・・15g

玉ねぎ.....200g

にんじん.....40g

なす.....80g

トマト缶.....40g

パセリ.....少々

おろしにんにく・・・小さじ1

油.....適量

塩、コショウ…少々

ターメリック・・・小さじ 1/4

カレー粉・・・小さじ 1/4

カレールウ……40g

ココナッツミルク・小さじ 1

水.....160cc

＜作り方＞

- ①なす、たまねぎ、にんじん、トマト缶はすべて小さく切る。
- ②パセリ、ゆで大豆はみじん切りに切る。
- ③鍋に油をひき、ミンチ肉を炒める
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎを炒め、塩、コショウ、カレー粉、ターメリックなどの粉の調味料を入れてよく炒める。
- ⑤他の野菜、にんじん、なすも炒め、野菜がしんなりしたら、水を入れ沸かす。
- ⑥材料に火が通ったら、ゆで大豆、レンズ豆、トマト缶、ココナッツミルク、カレールウを入れて、しばらく火加減に注意して煮込む。
- ⑦仕上げにパセリを入れて出来上がりです。

