



## わが家の一品にいかがですか？

### \*野菜たっぷりキーマカレー\*

#### 【 材料（5人分） 】

◎ 鶏ひき肉	・・・	300g	A {	◎ カレー粉	・・・	大1と1/2
◎ なす	・・・	240g (3本)		◎ ケチャップ	・・・	大1
◎ トマト	・・・	200g (1個)		◎ ウスターソース	・・・	大1
◎ 玉ねぎ	・・・	200g (1個)		◎ 砂糖	・・・	大1
◎ ピーマン	・・・	120g (3~4個)		◎ 酒	・・・	大1
◎ コーン	・・・	120g		◎ しょうゆ	・・・	小2
◎ にんにくすりおろし	・・・	ひとかけ分				
◎ 油	・・・	小2				



#### 【 作り方 】

- (1) なす、トマト、ピーマンは角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- (2) フライパンに油とにんにくを入れて熱し、玉ねぎと鶏ひき肉を炒める。
- (3) (2) になす、ピーマンを加えて炒め、その後トマト、コーンを加えてさらに炒める。
- (4) Aの調味料を合わせて(3)に加え、混ぜながら汁気が少なくなるまで火を通す。
- (5) ご飯とともに器に盛り付ける。



スパイシーな香りが食欲をそそるキーマカレーです。辛さは、カレー粉や砂糖の量でお好みに調節してくださいね。

キーマカレーとはひき肉を使ったカレーのこと。今回は鶏ひき肉を使用していますが、牛や豚でももちろんおいしいです。ぜひ、旬の野菜をたっぷり入れて、作ってみてください！

#### <一人分の栄養価> \*カレールーのみの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
170	16.5	3.2	0.9

