



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



合挽きミンチを使って

スパイスで作る キーマカレー

1人あたりの目安数値	食塩相当量	1.3g
エネルギー	332kcal	調理時間 約30分

材料 (4人分)

合挽きミンチ……………400g
 玉ねぎ(中玉)……………1個
 にんじん(中玉)……………1/2本
 トマト(中玉)……………1個
 パプリカ(赤)……………1/2個
 スナップえんどう……………50g
 おろしにんにく……………小さじ1/2
 おろししょうが……………小さじ1/2
 サラダ油……………大さじ2

A

ターメリック(パウダー)……小さじ1
 クミン(パウダー)……………大さじ1
 コリアンダー(パウダー)……小さじ2
 レッドペパー(パウダー)……少々
 塩……………小さじ1/2
 水……………100ml

B

プレーンヨーグルト(無糖)
 ………………大さじ3
 しょうゆ……………小さじ2
 コンソメ(課粒)……………小さじ1

作り方

①玉ねぎは粗みじん切りにし耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで3分程度加熱する

②にんじんはみじん切り、トマトはざく切りに、パプリカは1cm角に切る

③スナップえんどうは筋を取って茹でる

④フライパンにサラダ油を熱し、①、②のにんじん、にんにく、しょうがを入れて、玉ねぎがきつね色になるまで弱火で炒める

⑤合挽きミンチ、②のパプリカを加えて肉の脂がすぎ通るまでよく炒め、Aを加えてさっと炒める

⑥⑤に②のトマトを加えて水分を飛ばすようにさらに炒めたら、塩、水を加え、かき混ぜながら10分程度煮る

⑦⑥にBを加えて混ぜる

⑧皿に盛り⑧を2つに割いて上にのせる

cooking memo