



夏野菜の旨味が出たさっぱりカレー

夏野菜のキーマカレー



■ 材料〈4人分〉

合挽きミンチ	200g
しょうが	10g
にんにく	1片
たまねぎ	1/2個
なす	60g
黄パプリカ	1個
トマト	中2個
オクラ	4本
水	50ml
カレールウ	2片 (40g)
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
ごはん	1,000g

■ 作り方…調理時間約25分

- ①しょうが・にんにく・たまねぎはみじん切り、なす・黄パプリカは1cm角に切る。
- ②トマトは湯むきしてから1cm角に切る。オクラはさっとゆでて、1cm角に切っておく。
- ③フライパンにサラダ油・①のしょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、合挽きミンチを入れて炒める。
- ④肉の色が変わってきたら、①のたまねぎを加えて炒め、①のなす・黄パプリカを加え、さらに炒める。
- ⑤④に②のトマト・水を加え、ふたをして煮立てば弱火にして6分ほど煮る。
- ⑥⑤にカレールウを加えて溶かし、煮詰める。最後に塩・砂糖・こしょうで味を調える。
- ⑦器にごはんを盛り、⑥をかけ、②のオクラをトッピングする。

1人あたり: 641 kcal



- ・他の夏野菜でも合います。
- ・カレールウが溶けにくいタイプのは細かくきざむのがおすすめです。
- ・トマトを切る際に出た汁気もすべて加えてください。