

キーマカレー

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
牛ひき肉	20g	80g	① たまねぎとにんじんとピーマンは、みじん切りにする。
豚ひき肉	20g	80g	
たまねぎ	50g	200g	② 小麦粉とカレー粉は混ぜ合わせておく。
にんじん	20g	80g	
ピーマン	5g	20g	③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ焦がさないように炒め香り出しをする。
ホールコーン	10g	40g	
おろしにんにく	0.5g	2g	④ 牛ひき肉と豚ひき肉を加え、ナツメグ、塩、こしょうをふり炒める。
おろししょうが	0.5g	2g	
ナツメグ	0.05g	少々	⑤ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加え、野菜がしんなりするまでよく炒める。
サラダ油	1.5g	大1/2	
カレー粉	0.6g	小1強	⑥ ②の小麦粉+カレー粉を茶こし等で⑤にふり入れ炒める。
小麦粉	3g	大1と1/3	
塩	0.23g	小1/2	⑦ ホールコーンとAの調味料を加え混ぜ、水を適量加えて固さを調整する。
こしょう	0.02g	少々	
トマトケチャップ	11.25g	大3	
しょうゆ	2.25g	大1/2	
A ウスターソース	0.4g	小1/4	
さとう	1.3g	小2弱	
洋風だしの素	1.5g	小2	

*ピーマンやコーンの分量を玉ねぎ、にんじん、ひき肉で置き換えても OK
 *水の量で、好みのかたさに調整を
 *ナンがなくてもパンやごはんでも OK