



このレシピで
約210g
の野菜がとれます

トマトたっぷり キーマカレー

【材料2人前】



牛豚ひき肉・・・150g

B [カレー粉・・・大さじ1
小麦粉・・・小さじ1

C [水・・・50ml
ウスターソース・・・大さじ1
みそ・・・小さじ1

D [塩・・・小さじ1/6
こしょう・・・少々

トマト・・・2個

サヤインゲン・・・2本

A [オリーブ油・・・小さじ2

タマネギ・・・60g

ニンニク・・・1かけ



フライパンで簡単にでき、子どもに人気のカレー
レシピです。

レシピ/家根内 清美 (食生活改善推進員)

- 1 トマトを粗く刻む。サヤインゲンは小口切り、タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- 2 フライパンにAを入れて弱火で炒め、ひき肉を加えたら中火にして色が変わるまで炒める。
- 3 B、トマトの順に加えて炒め、Cとサヤインゲンを入れ、5分程度、水分が無くなるまで煮詰める。
- 4 最後にDで味を調えたら出来上がり！
♥ お好みで、生野菜や、素焼きした野菜をトッピングしてもカラフルでおしゃれになりますよ。

