

カフェメニューがおうちで簡単に

キーマカレー



調理時間 約 30分

材料 4人分

- 合い挽き肉 100g
- A [にんにく 1片
しょうが 1片
たまねぎ 1玉
にんじん 1/2本
ピーマン 4個
トマト (大)1個
- B [サラダ油 適宜
バター 大さじ1
- C [小麦粉 大さじ1
カレー粉 大さじ2

固形スープの素 1個

塩 小さじ1
こしょう 少々

ごはん 4人分
ゆで卵 2個
イタリアンパセリ 少々

作り方

- 1.Aはみじん切りにします。
- 2.トマトはざく切りにします。
- 3.フライパンにBを入れて弱火で熱し、1のにんにく、しょうが、玉ねぎをゆっくりと炒めます。
- 4.3に挽き肉、1の残りを入れて炒め、しんなりしてきたら2を加えます。
- 5.4にCを加えて更に炒め、固形スープの素を入れ蓋をして、弱火で10分加熱、消火。10分減圧。塩、こしょうを加えて味を調えます。
- 6.器にご飯を盛って、5をかけ、半分に切ったゆで卵とパセリを添えます。