



キーマカレー

～材料～ (5人分)

サラダ油	15ml	
しょうが	ひとつかけ	みじん切り
にんにく	ひとつかけ	みじん切り
たまねぎ	560g 大2個	みじん切り
豚ひき肉 (合びき肉でも可)	450g	
ホールトマト缶	1/2缶 つぶす	
塩	8g	
トマトジュース	100ml	
中濃ソース	10ml 小さじ2	
ウスターソース	10ml 小さじ2	
しょうゆ	6ml 小さじ1	
サラダ油	40ml 大さじ3強	} ルウ
薄力粉	40g 大さじ4強	
カレー粉	6g 大さじ1	
ガラムマサラ	4g 小さじ2	
ターメリック	4g 小さじ2	
チリパウダー	2g 小さじ1	

給食ではナンと合わせて出しましたが、ご飯にかけてもおいしいです。じゃがいも、ほうれん草、豆、なすなど好みの野菜を入れてアレンジするのも楽しいカレーです。

- ① フライパンにサラダ油に小麦粉を入れ、よく混ぜてから弱火でじっくり炒める。サラサラしてきたら、カレー粉と香辛料を加えさらに10分炒めてルウの完成です。
- ② 鍋に油をしき、たまねぎをあめ色になるまで炒め、しょうが、にんにくを加え炒めます。
- ③ ひき肉を入れ、火が通ったら、ホールトマト、トマトジュース、塩を加え20分煮込みます。
- ④ 火を止め、ルウを入れよく混ぜ、さらに5分煮込む。
- ⑤ ソースとしょうゆで味を整えて出来上がりです。

※ 香辛料を入れずに、カレー粉の量を10g→20gにしてもOKです。