

キーマカレー (2年生)

材料4人分	分量	作り方
合挽き肉	300 g	① 野菜をそれぞれ、みじん切りにする。
玉葱	1個	② 鍋にサラダ油を引き、にんにく、生姜、を炒め、
トマト	1個	香りが出たら玉葱を加え、中火できつね色に
しめじ	1/4株	炒める。
人参	50 g	③ 合挽き肉、しめじ、人参を加え、ほぐしながら
にんにく	20 g	水気が飛ぶように炒めて、カレー粉、好みの
生姜	20 g	香辛料を炒め合わせる。軽く塩、胡椒する。
パセリ	適量	④ トマト、ヨーグルト、蜂蜜、チキンブイオンを
カレー粉	大匙2	加えて沸騰したら弱火にし、水分が程よくなる
好みの香辛料	適量	まで煮詰めて塩、胡椒で味を調える。
ヨーグルト (無糖)	大匙2	⑤ ライスを器に盛り付けてカレーソースを流し、
蜂蜜	大匙1	パセリを散らす。
チキンブイオン	200cc	
塩、胡椒	適量	
サラダ油	大匙2	