

☆ 野菜たっぷりキーマカレー レシピ (家庭用) ☆



◆ 材料 (1人分) ◆

生姜	…3g
にんにく	…3g
鶏挽肉	…40g
玉葱	…30g
サラダ油	…4cc
かぼちゃ	…30g
人参	…30g
ブロッコリー	…30g
カレールー	…15g
塩	…0.5g
こしょう	…0.1g

◆ 作り方 ◆

- ① 野菜の下ごしらえをします。生姜とにんにくはみじん切りに、玉葱は大きめのくし型切りにかぼちゃは5ミリほどにスライス・人参は乱切りにします。
- ② 人参・かぼちゃ・ブロッコリーは皿にのせ、ラップをして電子レンジで加熱し、蒸し野菜にしておきます。(後で煮込む時間が短縮できます)
- ③ 鍋に油(量に注意)をひき、生姜・にんにくを炒めて香りがでてきたら、鶏挽肉をほぐしながら炒め、玉葱を加えます。
- ④ 人参を入れて炒め、カレールーと水を加え弱火で5分弱煮ます。
塩・こしょうで味を整え、上にかぼちゃ・ブロッコリーをかざれば完成です。

※ 油の量・塩の量に気をつけましょう。