

夏野菜のキーマカレー



材料 (4~5皿分)

直売所カレールウ	1袋 (150g)
豚ひき肉	200g
新ジャガ	大2個
新タマネギ	大1個
ニンジン	中1/2本
ナス	2本
トマト	中1個
パプリカ	1個
水	600cc
にんにく	1片
しょうが	1片
コンソメ	適量
ソース	適量

作り方

- 1) 鍋に油(分量外)を入れ、みじん切りにしたニンニクとショウガを炒め香りがでたら豚ひき肉と一口大に切った野菜を炒める。(トマト以外)
- 2) 水を加え、材料が柔らかくなるまで中火で約20分煮る。
*お好みでコンソメを加える。
- 3) 火を止めてからカレールウを入れ、静かにかき混ぜながら弱火で約10分煮込む。
- 4) トマトを入れさらに5分ほど煮込む。
- 5) 最後にお好みの量のソースで味を調節する。