

米粉で作るキーマカレー

材 料

四
人
分

荒びき豚ひき肉	110g
にんにく	7g
しょうが	7g
玉ねぎ	70g
なす	70g
ズッキーニ	70g
パプリカ	30g
オリーブオイル	14g



[調味料]

トマト缶詰	140g
カレー粉	10g
中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
コンソメ	7g
水	140～150cc
塩・こしょう	適宜
米粉	27g

作 り 方

- 1 野菜(玉ねぎ・なす・ズッキーニ・パプリカ)を1cm角に切る。
にんにく・しょうがをみじん切りにする
- 2 鍋にオリーブオイル・にんにく・しょうがを入れ弱火で香り出しをする。
- 3 豚ひき肉を入れて炒める。
- 4 野菜を加え炒める。
- 5 全体に火が通ったら調味料と水を入れ煮込む。
- 6 15分程度煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- 7 米粉を振り入れとろみをつけたら完成。

米粉はダマにならないから
溶かなくても大丈夫だよ