

# 【キーマカレー】

## ●材料（4人分）

豚ひき肉	・・・	200 g
大豆ミート	・・・	30 g
たまねぎ	・・・	1個
にんじん	・・・	1/2本
ピーマン	・・・	2個
トマト	・・・	1/2個
にんにく	・・・	3 g
カレールウ	・・・	4かけ
トマトケチャップ	・・・	大さじ2
ウスターソース	・・・	大さじ1/2
コンソメ	・・・	小さじ1 (固形1/2個)
水	・・・	100cc
脱脂粉乳 (牛乳でも可)	・・・	大さじ1
油	・・・	適宜

## ●作り方

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。トマトは角切りにする。
- ②調味料 A を合わせておき、カレールウは刻んでおく。
- ③フライパンに油を熱してにんにくを炒め、豚ひき肉と大豆ミートを加えてよく炒める。
- ④火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えさらによく炒める。
- ⑤トマト、調味料 A、水を加えてよく煮る。
- ⑥カレールウを加えて、とろみをつける。
- ⑦最後に、大さじ1の水で溶いた脱脂粉乳を加えてできあがり。



### 【料理について】

野菜やきのこなど苦手な食材をみじん切りにして加えてもいいですね。