



キーマカレー（大人２人・子ども２人分）

<材料>

豚ひき肉 150g 玉ねぎ 220g 人参 45g ピーマン 15g
りんご 25g おろししょうが 少々 無塩バター 10g
ホールトマト缶 45g 砂糖 小さじ1 ウスターソース 小さじ1/2
コンソメ 3g ヨーグルト 25g カレー粉 小さじ1/2
カレールウ 25g 塩 少々

<作り方>

- ①鍋にバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマン、りんご、豚ひき肉、おろししょうがを炒める。
- ②十分炒めたら①の中に、つぶしたホールトマトとカレー粉、ルウ以外の調味料を加えてさらに煮つめる。
- ③最後にカレー粉とカレールウを入れて、味を調える。