



野菜たっぷりキーマカレー

旬の野菜がたっぷり取れます！



材料（4～6人分）

粉末カレールウ	95g
玉ねぎ	中1個（約200g）
人参	中1本（約100g）
ピーマン	2個（約40g）
なす	中1本（約100g）
合挽き肉	300g
水	1/2カップ（100ml）
油	適量

作り方

- 【1】 玉ねぎ、人参、ピーマン、なすをみじん切りにします。
（ピーマンとなすは少し大きめに切りましょう。）
- 【2】 油をひいたフライパンで玉ねぎと人参をよく炒め、
合挽き肉を加えて色が変わるまで炒めます。
- 【3】 ピーマン、なすを加えさっと炒めたら一度火を止め、
水で溶いたカレールウを加えよく混ぜ、少し加熱したら完成です。

ワンポイント

お好みでゆで卵や焼きなすをトッピングしても美味しいですよ♪

