

応援します



国際果実野菜年

2021



## ボリュームキーマカレー



### 材料 (2人分)

材料名	数量
合いびき肉 (あらびき)	250 g
玉ねぎ	中1個 (200 g)
ミニトマト	8個
サラダ油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
カレールウ (パウダータイプ)	22.4 g
白飯	適量
ブラックペッパー (あらびき)	適量

### 作り方

【1】

玉ねぎはみじん切りにし、ミニトマトは縦半分に切ります。

【2】

フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱します。

玉ねぎを強火で2分炒め、合いびき肉を加えて中火で4分炒め、ミニトマトを加えて1分炒めます。

【3】

いったん火を止めて、ルウを加えてよく混ぜ合わせます。

【4】

再び火にかけて、焦がさないように中火-弱火で2分ほど炒めます。

【5】

器に白飯を盛ってブラックペッパーをふり、【4】をかけます。

