



国際果実野菜年
2021



ドライキーマカレー

材料（2人分）



材料名	数量
カレールウ（中辛）	60g
玉ねぎ	中1/2個（約100g）
にんじん	中1/3個（約50g）
ピーマン	1個（約30g）
合いびき肉	200g
水	50ml
サラダ油	大さじ1
温かいご飯	2人分
たまご	お好みで

作り方

【1】

玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにします。

【2】

油をひいたフライパンで玉ねぎとにんじんをよく炒め、合いびき肉を加えて色が変わるまで炒めます。

【3】

ピーマンを加えさっと炒めたら、水とカレールウを加えよく混ぜます。

※カレールウは細かくしておくとうりやすいです。

【4】

ルウが溶け、全体にとろみがついたら完成です。

【5】

温かいご飯と4を盛り付け、お好みで目玉焼きをトッピングしたら完成です。

辛さを足す場合は一味唐辛子やブラックペッパーがおすすめです！

