

(夏4) 野菜たっぷりキーマカレー

【材料】 (4人分)

合挽き肉 300g

(A)

ニンニク (みじん切り) 小さじ2

ショウガ (みじん切り) 小さじ2

玉ねぎ (みじん切り) 100g

にんじん (みじん切り) 70g

セロリ (みじん切り) 70g

赤唐辛子 1本 (種ごと半分にちぎる)

(B)

トマト (ざく切り) 200g

トマトケチャップ 大さじ3

塩 小さじ1/2

顆粒コンソメ 小さじ1

ウスターソース 大さじ1/2

塩 小さじ1/2

カレー粉 大さじ3

オリーブ油 大さじ2

冷凍グリーンピース 80g

ご飯 適量

温泉たまご 4個 (お好みで)

【作り方】

1. フライパンに油を中火で熱し、(A)を加え、5~6分炒める。合挽き肉を加え、ボロボロになるまで炒め後、塩、カレー粉を加えて1~2分焦がさないように炒める。
2. (B)を加え、トマトを潰しながら炒め、仕上げにグリーンピースを加えて1~2分煮る。
3. 器にご飯を盛り、2をかけ、お好みで温泉卵をのせる。