

つくってみませんか～調理員のおすすめメニュー～

★キーマカレー

<材料> (4人分)

サラダ油	大さじ1
にんにく	ひとかけら
豚ひき肉	100g
にんじん	100g
たまねぎ	180g
ピーマン	20g
カレー粉	少々
ローレル	少々
マーガリン	大さじ1強
小麦粉	大さじ2
粉豆腐	小さじ2
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ3
チキンコンソメ	小さじ2
チャツネ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
スキムミルク	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜は、みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒める。にんにくの香りが出たら、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎを入れ、焦げ付かないように炒める。この時、カレー粉、ローレルも入れて炒める。
- ③ 別鍋で、マーガリンと小麦粉でルウを作る。弱火で混ぜ合わせる。
- ④ ②の鍋に、水をヒタヒタになるまで入れて煮る。沸いてきたら、粉豆腐、ケチャップ、中濃ソース、チキンコンソメ、チャツネ、しょうゆを入れ、焦げないように混ぜる。ピーマンを入れる。
- ⑤ スキムミルクとルウを、少量の湯で溶いて、少しずつ鍋に入れる。
- ⑥ 最後に、カレー粉を湯で溶かして入れる。塩で味をととのえたら、とろみがつくまで混ぜて、できあがり。

※材料や分量は、お好みで調節してください。