

# キーマカレー



## 材料 (4人分)

ごはん 4人分

豚ひき肉(2度挽き)180g すりおろしにんにく極少々

すりおろし生姜極少々 酒小さじ2

玉葱 3/4個 人参1/2本 大豆水煮 20g 砂糖小さじ1/2

ケチャップ小さじ1 カレールウ50g 鶏がらスープ顆粒1g

水100ml

## 作り方

- 1 ごはんは炊いておく。
- 2 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし汁ごと鍋に移す。  
大豆はみじん切りにし、鍋に加える。水分ごと鍋で煮る  
(センターでは30~40分煮ています。おうちでは量が少ないためすぐに2の行程にすすみ、肉や調味料が入った状態で煮込むとよいです)。
- 3 途中、おろし生姜、にんにく、酒を加える。沸騰しているところに肉をほぐしながら入れて煮る。砂糖、ケチャップ、カレールウ、鶏ガラスープ顆粒を入れよく煮込む。
- 4 味、とろみを確認し、必要があれば味とトロミの調整をする。  
(とろみは分量外:水溶き片栗粉)
- 5 ごはんを皿に盛り、キーマカレールウをよそう。

大豆の水煮はみじん切りで入れているのでほかの材料となじんで皆さん多分気がつかずに食べています^^。