

みじん切りにした野菜がたっぷり♪野菜の水分も栄養素も丸ごと♪

夏野菜のキーマカレー

材料 (2人分)

合いびき肉	150 g
トマト	1/2個
ズッキーニ	1/2個
なす	1/2個
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ1
鷹の爪	1本
★ブイヨン (固形)	1/2個
★トマトケチャップ	大さじ1/2
★しょうが	小さじ1/2
★にんにく	小さじ1/2
★塩	小さじ1/2
●カレー粉	大さじ1/2
●小麦粉	大さじ1
●水	50ml程度



作り方

1. フライパンでオリーブ油を熱し、鷹の爪を黒くなるまで炒め、取り出す。
2. 合いびき肉を炒める。
3. トマト、ズッキーニ、なす、玉ねぎを5mm角程度に切る。
4. 2に3を加えて炒める。
5. 野菜から水分が出てきて、やわらかくなったら★を加えて、よく混ぜる。
6. ●を加えて煮込み、とろみがついたら完成。

Point !

カレールーを使わず、カレー粉を使用したカレーです。

カレー特有のスパイシーさはもちろんありますが、ルーを使用していないので塩分量が抑えられます。