

## キーマカレー

### 材料(大人2人+子ども1人分)

・豚ひき肉	200g	・塩	小さじ1/3
・玉ねぎ	200g(約中1個)	・☆ケチャップ	小さじ1と1/2
・マッシュルーム	30g(約3~5個)	・☆中濃ソース	小さじ1と1/2
・にんにく	少々	・☆醤油	小さじ1/3
・赤パプリカ	50g(約1/4個)	・☆赤ワイン	小さじ1
・油	小さじ1弱	・★バター	大さじ1
・カットトマト缶	210g(約1/2缶)	・★小麦粉	大さじ2
		・★カレー粉	小さじ1/2

### 作り方

- 野菜は全て粗めのみじん切りにする。  
◎にんにくはほんのり香る程度の少量でOK、かなり細かく刻む。
- ルウ★を作る。バターを弱火にかけ、溶けたところにカレー粉・小麦粉を加え、焦げないように混ぜる。粉っぽさが無くなり、ふつふつと火が通ったら火を止める。
- 鍋に油とにんにくをいれ、弱火にかける。※焦げ注意！
- にんにくの香りがしてきたら玉ねぎ・パプリカを加え、油がなじむまで炒める。
- 3 に分量外の水を50~100cc程加え、水分がほとんどなくなるまで中火~強火にかける。
- マッシュルーム・トマト缶を加え、トマト缶の酸味が少し和らぐまで火にかける。
- ☆の調味料を全て加える。
- 2 のルウ★を加える。※ダマになる事があるので、ルウを溶かしてから加えると良い。
- かき混ぜながら弱火にかけ、とろみがついたら塩を加え味を整え完成。  
ご飯やパン・ナン等と一緒に召し上がってください。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

### 栄養士より



子ども達はカレーが大好き！カレーの香りにそそられ食欲が増し、野菜が苦手な子ども達も不思議と食べられるメニューです。今回使用した野菜以外でもお好みの野菜に替えて作ってみるのもいいですね。たっぷり作って、次の日にチーズ等を加えてパスタやトーストにアレンジしても美味しいですよ。