



②キーマカレー

材料（2人分）

豚挽き肉	100g
玉ねぎ	60g
しいたけ	20g
にんじん	40g
なす	60g
赤ピーマン（パプリカ）	20g
油	大さじ1/2
カレールー	30g
しょうが	2g
にんにく	2g
水	50cc

作り方

1. にんにく・しょうが・野菜をみじん切りにします。
2. フライパンに油とにんにく・しょうがを入れて熱し
香りが立ったら玉ねぎを加えます。
3. 2にひき肉と残りに野菜を加え炒めます。
4. 3に水を加えひと煮立ちさせます。
5. いったん火を止めてからカレールーを溶かしてできあがり。

★野菜はすべてみじん切りにしましたが、写真のように
なすやパプリカなどを素揚げして盛り付けるのもよいと
思います。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



421	カリウム mg
112	リン mg
11.1	タンパク質 g
1.7	塩分 g

ポイント

普段のカレーより水分が少なく◎
作り置き（冷凍保存）もでき便利！