

秋田県産野菜のキーマカレー

🕒 調理時間 25 分



材料 6 皿分

ハウス バーモントカレー＜中辛＞230g	1/2 箱(115 g)
牛豚ひき肉	300 g
長ねぎ	1本(100 g)
オクラ	1パック(100 g)
トマト	中1個(150 g)
にんにく	1片
枝豆(ゆで)(さやからはずしたもの)	100 g
サラダ油	大さじ1
水	350ml

作り方

- (1)長ねぎ、オクラは5mm幅の小口切りにする。トマトは1.5cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
- (2)フライパンにサラダ油と(1)のにんにく、長ねぎを入れて熱し、うっすら焼き色がついてきたら、ひき肉を加えてくずしすぎないように、肉の色が変わるまで炒める。
- (3)(1)のオクラ、トマトを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約5分煮込む。
- (4)いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。
- (5)最後に枝豆を加えて、ひと煮立ちさせる。

ワンポイントメモ

* ルウは具材を寄せて、空いている所で溶かすと溶かしやすいです。

注意事項

* 栄養価にごはんは含みません。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	1628	75.7	118.5	83.6	12.6
1皿分	271	12.6	19.7	13.9	2.1