

3種のきのこキーマカレー



▼材料（3人分）

- しいたけ、舞茸、しめじ …各 100g
- 玉葱 …1 個
- にんにく …2 片
- ピザ用チーズ …大 3
- 油 …大 1
- クミンパウダー …小 1
- チリペッパー …少々
- 水 …450cc
- A：
 - ・市販のカレールウ（辛口） …70g
 - ・トマトケチャップ …大 1
 - ・鶏ガラスープの素 …各小 2
 - ・砂糖 …大 1
 - ・塩、こしょう …各適量

▼作り方

- ① しいたけ、舞茸、しめじはフードプロセッサーで攪拌する。
- ② 鍋に油を入れてクミンパウダーをパチパチというまで炒め、にんにくのみじん切りを香りよく炒め、玉葱のみじん切りをしんなりと炒める。
- ③ 水を加えて弱火で5分程煮て、Aを加えてとろみをつける。
- ④ フライパンにピザ用チーズを大1ずつ広げて焼き、ピザせんべいを作る。
- ⑤ 固めに炊いたご飯をカップで抜き、③をかけて④をのせ、チリペッパーをふる。