

コーンたっぷりキーマカレー



▼材料（2人分）

○豚ひき肉	…200 g
○玉葱	…1 個
○スイートコーン	…200 g
○完熟トマト	…小1 個
○にんにく、生姜	…各1 片
○ご飯	…適量
○市販のカレールウ	…70g
○クミンシード	…小1
○ガラムマサラ	…少々
○塩、こしょう	…各少々
○サラダ油	…大2

▼作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れてクミンシードをパチパチというまで炒める。
- ② にんにくと生姜のみじん切りを香りよく炒め、玉葱のみじん切りを炒める。
- ③ 豚ひき肉を加えてパラパラになったら、完熟トマトをフードプロセッサーでピューレ状にしたものと水を注いで15分程煮て、カレールウを加える。
- ④ とろみをつけたら茹でたスイートコーンを加えて、ガラムマサラ、塩、こしょうで味を整える。