

レシピ名 野菜たっぷりキーマカレー



野菜

145g

【1人分の栄養価】

エネルギー 563kcal

塩分 2.5g

材料 (2人分)

- | | | | |
|--------|-------------|----------|----------|
| ● 豚ひき肉 | 100g | ● サラダ油 | 小さじ1 |
| ● たまねぎ | 1/2個 (100g) | ● 塩 | ひとつまみ |
| ● トマト | 中1個 (100g) | ● コショウ | 適量 |
| ● なす | 1個 (55g) | ● 水 | 80ml |
| ● ピーマン | 1個 (25g) | ● カレーのルー | 2個 (40g) |
| ● にんにく | ひとかけ (5g) | ● 卵 | 1個 |
| ● ショウガ | 小1/2かけ (5g) | ● ごはん | 360g |

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、トマト、なす、ピーマンを1cm角に切る。にんにくとショウガはみじん切りにする。
- ②ゆで卵をつくる。
- ③フライパンに油を熱して、ニンニク、ショウガを入れて香りをたたせる。
- ④③にひき肉、たまねぎを順に加えて色が変わるまで炒め、塩、コショウを加える。
- ⑤④にトマト、なす、ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥⑤に水を加えて煮立ったら、アクを取り、蓋をして中火で5分煮る。
- ⑦火を止めて、ルーを加えて溶かす。ルーが溶けたら弱火でかき混ぜながら10分加熱する。
- ⑧ごはんの上に⑦を盛り付けて、ゆで卵を添える。完成!

ワンポイント!

★冷蔵庫に残っている野菜や余ったカレールーを使い、一緒においしく食べることで、食材を余すことなく使うことができ、食品ロスの削減にもつながる!