

夏野菜キーマカレー(4人分)

<材料>

豚ひき肉	30 g
鶏ひき肉	30 g
大豆 (茹ででも蒸しでも可) (刻み)	30 g
玉ねぎ (中1個) (みじん切り)	200 g
じゃが芋 (中1個)	130 g
トマト (小1/2個)	45 g
なす (小1本)	45 g
ズッキーニ (1/2本)	45 g
ピーマン (2/3個)	20 g
赤ピーマン (2/3個)	20 g
水	

→角切り

セロリー	} →みじん切り B	少々
にんにく		少々
生姜		少々
塩・コショウ		少々
中濃ソース (小さじ1と1/2)		9 g
トマトケチャップ (大さじ1)		15 g
醤油 (小さじ1)		6 g
すりおろしりんご		5 g
はちみつ (小さじ2/3)		5 g
ポーク&チキンスープ (洋風スープの素)		適量
小麦粉 (大さじ1と1/2)	A }	15 g
カレー粉 (小さじ1)		2 g
サラダ油 (小さじ2)		8 g

<作り方>

①Aを炒めてカレールーを作ります。

②油でBを炒めてから、肉・大豆・野菜を炒めて水を加えます。

③調味料・カレールーを入れ、塩・コショウで味付けします。

