

おうちで作ろう！

キーマカレー ライス



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
ごはん	2合	①規定量の水に洗米した米とターメリックを入れてよく混ぜ、炊飯する。 ②熱した鍋に炒め油を入れ、にんにく、しょうがをゆっくり炒める。 ③②にお肉、大豆、玉ねぎ、人参を加えカレー粉・塩・胡椒を入れて炒める。 ④③に火が通ったら、鶏がらスープとトマトを入れて煮る。 ⑤別のフライパンにAの油を熱し、薄力粉とカレー粉加えて練りながらよく炒める。(焦がさないよう弱火で茶色になるまで炒める。) ⑥④にその他の調味料を加えて煮込み、⑤のルーを加えて水分をとばしながらさらに煮込む。 ⑦味を調える。 ⑧炊きあがったターメリックライスにかけて完成。 ※お好みで最後にパセリのみじん切りやゆで卵をスライスしたものを飾ってもおいしいですよ。			
ターメリック	0.3g				
鶏ひき肉	120g				
(肉の下味にワインか酒)	大さじ1/2				
炒め油	小さじ1				
にんにく (みじん切り)	小さじ2/3				
しょうが (みじん切り)	小さじ2/3				
大豆水煮 (みじん切り)	40g				
玉ねぎ (みじん切り)	1と1/2個				
にんじん (みじん切り)	1/2本				
カレー粉	小さじ1				
塩	小さじ1/2弱				
胡椒	適量				
鶏がらスープ	500cc程度				
トマト水煮	50g				
ウスターソース	小さじ2				
中濃ソース	小さじ1/2				
砂糖	小さじ2/3				
トマトケチャップ	大さじ1				
しょうゆ	小さじ1				
(A) サラダ油	大さじ1				
(A) 薄力粉	大さじ3				
(A) カレー粉	小さじ1/2				
ポイント！ お好みで鶏肉の代わりに豚肉をトマトの水煮の代わりに生のトマトを使ってもおいしくできます。しっかり煮込んで水分を飛ばすことがおいしく作るポイントです。					
1人分栄養価					
エネルギー	452	kcal	脂質	9.3	g
たんぱく質	13.7	g	食塩相当量	1.3	g