

# キーマカレー

## 材料(4人分)

※分量は目安です。



牛ひき肉	100g	油	小さじ1強
豚ひき肉	100g	赤ワイン	小さじ2
にんにく	1かけ	ケチャップ	小さじ2
しょうが	1かけ	カレールウ	60g
たまねぎ	400g	無糖ヨーグルト	大さじ3強
にんじん	100g	garam masala	少々
トマト水煮	200g	塩	少々
セロリ	10g	水	400g

## 作り方

- 1 野菜を切る。トマト以外の野菜をすべてみじん切りにする。トマトはさいの目にする。
- 2 にんにく・しょうが・セロリを炒める。さらに肉・たまねぎを加えてよく炒める。途中で garam masala・赤ワインを振りかける。
- 3 2に水を加えて煮込み、あくを取り除いたらトマトを加えてさらに煮込む。
- 4 ケチャップ・ルウを加えて煮込み、最後にヨーグルトを加えてひと煮たちさせて仕上げる。

## ひとくちメモ

キーマカレーは、明治中学校のみなさんからのリクエスト給食で、4月に実施する予定でした。作り方は簡単なのでぜひ、お家で挑戦してみませんか。トマトは、赤く熟した生のトマトを使ってもいいですね。ナンだけでなくご飯にも合います。