

# 夏本番!暑さに負けるな簡単レシピ

## 夏野菜たっぷり!簡単キーマカレー



かめ代さんからひとこと!  
カレー粉の分量はお好みで調整してください。  
他、ガラムマサラやクミン等、お好みのスパイスで仕上げても◎  
ご飯はターメリックライスがあるといいですね。



### 材料 (4~5人分)

牛豚合いびき肉	300g
玉ねぎ	1個(みじん切り)
しいたけ	3枚(みじん切り)
にんにく	1片(みじん切り)
しょうが	1かけ(みじん切り)
バター	大さじ1
ホールトマト缶	1缶(400g) (カットされたものが楽です)
固形コンソメ	2個
酒	大さじ3
カレー粉	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
夏野菜 (パプリカ、ピーマン、オクラ、なすなど、お好みで)	

### 作り方

- 鍋 (または大きめのフライパン) に、バターを入れて中火にかけ、にんにく、しょうがを軽く炒め、しいたけ、玉ねぎを入れてしんなりしたらカレー粉をいれて軽く炒める。
- 1に合いびき肉を入れて全体の色がかわったら、ホールトマト缶と酒と固形コンソメを入れて10分程度煮込む。  
(トマト缶の水分があるので、水は入れません。焦げ付かないように時々かきまぜてください。)
- 2にケチャップとウスターソースを入れて、味を調えたら、キーマカレーのできあがり。
- 煮込んでいる間に、野菜を焼く。ビニール袋に塩少量 (分量外) とサラダ油小さじ1 (分量外)、野菜類を入れて野菜全体に油をまぶし、トースター (強) で5分程度こんがりと色づくまで焼く。
- お好みに盛り合わせたらできあがり!

レシピ提供: かめ代さん

毎日のおうちごはんやおもてなし料理を綴るブログが大好評♪ お金も手間もかからない簡単美味しい料理を日々研究中! 著書に「ササッと3分! かめ代のおうち de カンタンおつまみ」(宝島社) HP: かめ代のおうち de ごはん☆ <http://kameyo921.blog103.fc2.com/>

幼稚園・保育園の先生方に  
役立つ情報をお届けする

ぽっけ!