

キーマカレー

夏といったらちよっぴりスパイシーなカレーが食欲をそそりますよね。

市販のカレールーも美味しくて気軽に作れますが、カレールーから作るカレーもまたひと味違った本格的な味わいです。

※実際に園の給食は小麦粉とバターでルーを作っています。

【材料】4人分

・豚ひき肉	200g
・大豆水煮	50g みじん切
・にんにく/生姜	少々 みじん切
・サラダ油	適量
・玉ねぎ	大1個 みじん切
・じゃがいも	中2個 角切り
・人参	中1本 みじん切
★バター	25g
★小麦粉	大さじ3
★カレー粉	小さじ1と半分
・トマトペースト	大さじ3
☆ケチャップ	大さじ2
☆ウスターソース	小さじ2
・生クリーム	大さじ1
・とろけるチーズ	15g
☆塩	適量
・ブイヨン	キューブ1個くらい
・水	850cc

【作り方】

- 1: フライパンに★バターを溶かし★小麦粉と★カレー粉を少しずつ入れて弱火で茶色になるまで炒めます。
※炒めていくと小麦粉とバターの香ばしいクッキーの匂いがしたら完成
- 2: じゃがいも角切り、玉ねぎと人参・大豆はみじん切、にんにく・生姜もみじん切にします。
- 3: 鍋にサラダ油を入れて、みじん切にした玉ねぎを炒めます。色が透明から茶色に変わるまで炒めると甘味がでます。
- 4: 3の中に豚ひき肉・人参を入れてさらに炒めます。
- 5: 4の中に大豆のみじん切とじゃがいも、水、ブイヨン、トマトペーストを入れて煮込みます。
※中火20分くらい
- 6: じゃがいもが柔らかくなったら☆の調味料を入れてさらに5分くらい煮る。
- 7: 仕上げに塩を加えて味を調えます。
- 8: 7に生クリームととろけるチーズを入れて出来上がり。

POINT

隠し味の生クリームと、とろけるチーズが味をまろやかにしています。
ナンやごはんはもちろん、ドリアにしても美味しいですよー♪

