

☆きゅうしょくレシピ7☆

【キーマカレー】

(ざいりょう) (4にんぶん)

ぶたひきにく	120グラム	
たまねぎ	160グラム	・・・みじんぎり
にんじん	60グラム	・・・みじんぎり
だいずみずに	100グラム	・・・みじんぎり
ひよこまめみずに	40グラム	
トマトみずに	80グラム	
おろしにんにく	すこし	
おろししょうが	すこし	
あぶら	4グラム	
あかワイン	4グラム	
カレーこ	2グラム	
こしょう	すこし	
チャツネ	10グラム	
ソース	10グラム	
しょうゆ	4グラム	
コンソメ	6グラム	
カレールウ	30グラム	
みず	200グラム	

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらとおろしにんにく、しょうがをいれて火をつける。
- 2 ぶたにくにあかワイン、こしょう、カレーこをふっていためる。
- 3 チャツネをいれていためる。
- 4 たまねぎ、にんじんをいれてよくいため、だいず、ひよこまめ、トマトみずに、ソース、しょうゆ、コンソメ、みずをいれてにこむ。
- 5 カレールウをいれて、よくにこむ。

