

キーマカレー

材料	1人分(g)
精白米	80
牛肉(細切り)	40
たまねぎ	40
にんにく	0.5
ピーマン	5
にんじん	15
ホールコーン	10
サラダ油	0.5
塩	0.5
こしょう	0.01
小麦粉	1.5
トマトケチャップ	10
ウスターソース	1
カレー粉	0.5



作り方

- ①牛肉は細切りにする。にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじん・ピーマンは小さめの角切りにする。ホールコーンは水気を切っておく。
- ②サラダ油を熱し、にんにく・牛肉を炒め、塩・こしょう、たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコーンを加え炒める。小麦粉・カレー粉を加え、さらに炒める。
- ③トマトケチャップ・ウスターソースで煮込み、味を調え仕上げる。
- ④ご飯に盛り付けて出来上がり。