

# 夏野菜のキーマカレー



2019/4/23



## 材 料 (1人分)

合挽き肉	80g	
にんにく(みじん)	1g	
生姜(みじん)	1g	
玉葱(みじん)	40g	
人参(みじん)	20g	
食塩	0.3g	
サラダ油	3g	
トマト缶カット	40g	
カレー粉	2g	
小麦粉	1g	
A	ヨーグルト(無糖)	15g
	はちみつ	8g
	ウスターソース	5g
	ケチャップ	5g
	レモン汁	1g
	チキンブイヨン(クノール スペシャル)	1g
	食塩	0.5g
トマト	40g	
なす(輪切り)	20g	
かぼちゃ	20g	
赤パプリカ	10g	
オクラ	10g	
▼食塩	分量外	
サラダ油	1g	
ごはん(炊き上がり)	160g	
パセリ(乾)	0.01g	

※1: レンジにかける時間は分量やレンジの種類により調整してください。

## 作 り 方

### 【下ごしらえ】

- ①にんにく、生姜、玉葱、人参はみじん切りにする。
- ②トマトはひと口大の乱切りにする。
- ③なすは1.5cm厚さの輪切りにし、水に浸けてアクを抜き、水気を切る。
- ④かぼちゃは5~6cm長さ、5mm厚さに切る。耐熱容器に入れ、上にリードペーパーを水でしめらせのせ、ラップをして電子レンジで、竹串がすっと通るくらいまで加熱する。**※1**
- ⑤赤パプリカは種とワタを取り、5cm長さの三角形に切る。
- ⑥オクラは、はかまを取り、表面を塩でこすって水洗いし、縦に切込みを入れる。

### 【調理】

- ⑦鍋に①のにんにく、生姜、サラダ油を入れ熱し、焦がさないように香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑧⑦に①の玉葱、人参を順に入れてよく炒め、塩を加える。
- ⑨⑧の鍋にトマト缶を加えて、トマトの酸味が飛ぶまでよく炒める。
- ⑩⑨に合挽き肉を入れ、ヘラでほぐしながら中火強でよく炒め、カレー粉、小麦粉を順に加え、粉臭さが取れるまでよく炒める。
- ⑪⑩に「A」を加え弱火で20分位煮込み、②を加えて軽く煮込む。(トマトの形が残る位に煮込む)
- ⑫フライパンにサラダ油を入れ熱し、③、④、⑤、⑥を焼き色がつくまで焼く。

### 【盛付】

- ⑬器にごはんを盛り、パセリを散らし、⑪をかけ、⑫を飾る。

(株)パンプキンズ  
コーポレーション

Instagram



pumpumpkins1991

日本各地のママを食で応援している  
企業の管理栄養士が  
プレママ・産後ママ向けの食情報を配信中



(株)パンプキンズコーポレーション公式アカウント



<https://www.instagram.com/pumpumpkins1991/>