

🍴 おうち給食レシピ 🍴

キーマカレー



材料（4人分）

豚ひき肉	280 g
赤ワイン	大さじ 1
油	大さじ 1
にんにくチューブ	2 cm
しょうがチューブ	2 cm
玉ねぎ	中 1 個 みじん切り
にんじん	2/3 本 "
ピーマン	1 個 "
りんご	小 1/4 個 "
カレー粉	大さじ 1
★カットトマト缶	計量カップ 60ml
★塩	小さじ 1
★こしょう	少々
★ソース	大さじ 1
★しょうゆ	大さじ 1
※乾燥パセリ	お好みで 適量

作り方（所要時間 40分）

- ① ひき肉に赤ワインをふっておく
- ② フライパンに油を入れにんにく・しょうが・玉ねぎを中火で炒める
- ③ 玉ねぎがあめ色になったらにんじんを入れ炒める
- ④ ピーマン・りんごを入れ炒める
- ⑤ ひき肉とカレー粉を入れ炒める
- ⑥ ★の調味料を入れ炒める
- ⑦ 全体に味が馴染んだらお好みでパセリをふって出来上がり

一言メモ

家庭用にアレンジしました。
給食ではガラムマサラ・クミン・コリアンダー・ターメリックなどの香辛料も入れます。
レタスなどに包んで食べたり、ご飯にも良く合います

小平市教育委員会 給食調理員