

人参のキーマカレー

<材料> (2人分)

人参	・・・	200g+10g (花型用)
合いびき肉	100g
玉ねぎ	大1/2個
ピーマン	2個
にんにく	1片
しょうが	1かけ
粉末カレールウ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
市販のあらごしトマト	大さじ4
サラダ油	大さじ1



<作り方>

- ① 人参は皮をよく洗ってすりおろす。花形用の人参は4等分にし形で抜き、ラップで包み電子レンジ(600w)で30秒程加熱する。玉ねぎ、ピーマンは5mm角に切りそれぞれ電子レンジ(600w)で1分半～2分程加熱する。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で香りを出し、中火にして玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ③ ②にひき肉を加えて火が通るまでほぐしながら炒め、さらにすりおろし人参を加えて炒める。
- ④ ③に粉末カレールウ、ピーマンを加え全体にしんなりするまで炒める。
- ⑤ Aを加えて水分を飛ばすように炒め合わせ、盛り付けたら花型の人参を飾る。

エネルギー

251Kcal

塩分

1.5g

β-カロテン豊富な人参を皮ごとすりおろすことで栄養アップ！食品ロス削減にもつながります。ご飯にかけるだけでなく、パスタやパンと合わせても美味しいです。

