

ごはんにもナンにも合う！

キーマカレー 《4人分》



＜材料＞

豚ひき肉	200g	A	ダーストマト缶	1/2 カップ
玉ねぎ	中 1 個		(又はホールトマト缶)	
にんじん	中 1/2 本		しょうゆ	大さじ 1
ピーマン	中 1 個		ウスターソース	大さじ 1
赤パプリカ	中 1 個		コンソメ	小さじ 1/2
すりおろしにんにく	少々		カレールウ	40g (2 かけ)
すりおろししょうが	少々		スキムミルク	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1		水	120ml

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカは、みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒めた後、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカを入れてさらに炒める。A を全て入れ混ぜ合わせ、弱火で 10 分程度煮込む。

★★★★ポイント★★★★

★苦手な子供が多いピーマンやパプリカも、みじん切りにしてカレーに入ると食べやすくなります。

★小中学生の時期は、カルシウムをたくさんとりたい時期です。スキムミルクは牛乳の脂肪分を除いて水分を抜き粉末状にしたものなので、カルシウムも多く含まれています。また、料理に加えると甘みも出るのでおすすめの食材です。