

つくってみませんか？

野菜や大豆を入れて栄養満点♪ナンにつけて食べよう（^^）



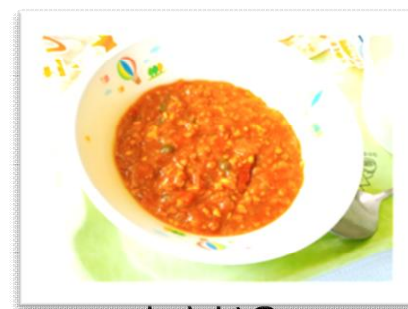
<キーマカレー>

材料(4人分)

豚ひき肉	...	150g
赤ワイン	...	小さじ2
白こしょう	...	少々
カレー粉	...	1g(小さじ1/2)
生姜(みじん)	...	3g
にんにく(みじん)	...	4g
たまねぎ(粗みじん)	...	250g
セロリ(みじん)	...	25g
ピーマン(粗みじん)	...	25g
大豆(水煮して粗めにミキサー)	...	25g(水煮なら50g)
トマトカット缶	...	80g
おろしりんご	...	20g
中濃ソース	...	10g
ケチャップ	...	10g
ヨーグルト	...	30g
ガラムマサラ	...	少々(なくてもよい)
カレールウ	...	60g

作り方

- ① 油ににんにくとしょうがを入れて熱し、香りが立ったら肉、カレー粉、こしょうを入れ赤ワインをふっていためる。
- ② 玉ねぎを入れてよく炒め、にんじん、セロリ、ピーマン、大豆、トマトを炒め、水を入れて煮る。
- ③ 調味料、カレールウ、バター、最後にガラムマサラとヨーグルトを入れる。



油	...	小さじ2
バター	...	5g
水	...	300g位
		(ナンにのせる固さの水加減)
ナン	...	4枚