

- ① にんにくはみじん切りにする。フライパンに油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて中火で炒める。

ポイント にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熱します。



- ② 野菜がしんなりしてきたら、ミンチを加えて炒め合わせ、肉の色が変われば塩、こしょうをする。

ポイント ミンチがパラパラになり、全体に色が変わるまで炒め合わせます。



- ③ トマトジュース、カレーだしを加えて全体を混ぜ、中火のままで煮立たせる。

ポイント 具材全体になじむよう混ぜ合わせましょう。



- ④ 煮立ったら弱めの中火にし、ときどき混ぜながら、水分が少なくなるまで7~8分程煮る。器に盛ったご飯にかける。

ポイント 仕上げに味をみて、お好みで、塩こしょう各少々で味をととのえましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

合びきミンチ	200g	にんにく	1かけ
玉ねぎ	100g	トマトジュース	1缶
人参	50g	京のカレーだし	1袋
ピーマン	50g		

ご用意いただく食材

オリーブ油 (なければ普通の油)	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
ご飯	適量

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

カレーだし

カレールウ (市販)	20g (約1かけ分)
湯	大さじ3
みりん・酒	各大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ1/2

※トマトジュース(1缶・160g)…食塩無添加タイプを使用

作り方

●カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。

●玉ねぎ、人参、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

カレールウは〈中辛〉がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。