

2~3人前 約10分

直径  
約26cm

スパイシーな味わいがクセになる大人向けのキーマカレー。  
煮込み時間はたった1分！フライパンで手軽に作れる一品です。

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、合びきミンチ(2パック)を入れて、ほぐしながら色が変わるまで炒める。

**ポイント** ミンチがパラパラになり、全体に色が変わらるまで炒めます。



- ② しめじを入れて1分程炒め、人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで、ここでしっかり炒め合わせましょう。



- ③ 具材に火が通れば、タレ2袋を加えて、全体になじむように混ぜ合わせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、よく混ぜましょう。



- ④ 全体をかるく混ぜながら、1分程ひと煮立ちさせる。器に盛ったご飯にかける。

**ポイント** かるく混ぜながらひと煮立ちさせ、ぱってりとした状態に仕上げましょう。



\*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。\*火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。\*計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

### お届けの食材

※野菜は洗浄済み  
合びきミンチ …… 200g ピーマン …… 50g  
玉ねぎ …… 150g しめじ …… 50g  
人参 …… 50g タレ(スパイシーカレーソース) …… 2袋

### ご用意いただく食材

油 …… 大さじ1 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。

#### タレ

カレールウ(市販) …… 40g(約2かけ分) カレー粉 …… 小さじ1/2  
湯 …… 大さじ3 頸粒コンソメ …… 小さじ1  
トマトケチャップ …… 大さじ2 おろしにんにく …… 小さじ1/2

#### 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。  
しめじは石づきを切ってほぐす。

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。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。