

## 《キーマカレー》

### ☆材料

精白米 2合

人参 1/6本・・・みじん切り

豚ひき肉 240g

パプリカ赤 1/4個・・・あらみじん切りにして塩少々加えた熱湯でゆでる

パプリカ黄 1/4個・・・あらみじん切りにして塩少々加えた熱湯でゆでる

ピーマン 1個・・・あらみじん切り

玉ねぎ 1個・・・あらみじん切り

にんにく 少々・・・みじん切り又はすりおろし

サラダ油 小さじ2

カレー粉 小さじ1弱

A

〔 白ワイン 大さじ1

〕 トマトジュース 120cc

B

〔 鶏がらスープ 大さじ1

〕 ケチャップ 大さじ2弱

〕 しょうゆ 大さじ1弱

〕 砂糖 小さじ1.5

### ☆作り方

1. ご飯は普通に炊きます。
2. 鍋を熱して油をひいたら、玉ねぎ、人参、にんにく、豚ひき肉を炒め、カレー粉を振り入れます。
3. ピーマンを加え、Aを加えて中火で煮ます。
4. 煮汁が少なくなったらBを加えて煮ます。
5. 材料が煮えて、とろみがついてきたら、味を調べてパプリカを混ぜて出来上がり！