



カラフルキーマカレー

使った野菜 自宅で採れた玉ねぎ、直売所のパプリカ・ピーマン、にんじん、ごぼう



材料と分量（4人分）

豚ひき肉・・・・・・・・・・120g
にんじん(中)・・・・・・・・1/2本
玉ねぎ(大)・・・・・・・・1個
ピーマン・・・・・・・・・・1個
パプリカ・・・・・・・・・・1/2個
ごぼう・・・・・・・・・・10cm
カット高野豆腐・・・・・・・・大さじ4
水煮大豆・・・・・・・・・・大さじ4
にんにく・・・・・・・・・・少々
しょうが・・・・・・・・・・少々
プレーンヨーグルト・・・・大さじ2
バター・・・・・・・・・・小さじ1
ケチャップ・・・・・・・・・・小さじ2
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1
カレールー・・・・・・・・・・1個
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
ソース・・・・・・・・・・小さじ2
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① ピーマン、パプリカを粗みじん切りにし、茹でる。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ごぼうをみじん切りにする。
- ③ 鍋を熱し、バターを入れ、しょうがとにんにくを炒める。そこに豚ひき肉とカレー粉を加え、よく炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、ごぼうを入れて炒める。その後、水をひたひたになる程度入れ、煮込む。
- ⑤ 大豆、高野豆腐を加えて煮る。
- ⑥ コンソメ、ソース、ケチャップ、カレールーを入れて煮込む。
- ⑦ ヨーグルト、粉チーズを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 盛り付け後、ピーマンとパプリカを添える。
(鍋で混ぜても良い)

★わが家ならではの工夫したポイント★

見た目のカラフルさと大豆・ごぼうのはちごたえを楽しめるところです。



【 審査評価 】

自宅で採れた玉ねぎや直売所で購入した野菜を使い、たくさんの野菜を使った具沢山の料理でした。パプリカなども入り見た目もカラフルで楽しめ、具材に大豆や高野豆腐を使い、食感も楽しめたことが評価されました。