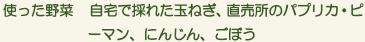




## カラフルキーマカレー





## 

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・ごぼうのは歯ごたえを楽しめるところです。

## 【審查評価】

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。