



# キーマゲッティ

## 材料と分量(2人分)

\* 各人、食べる量により異なります。

- 高崎生パスタ . . . . . 220 g
- 豚ひき肉 . . . . . 150 g
- 玉ねぎ . . . . . 100~150 g
- なす . . . . . 小1個
- にんにく . . . . . 1片
- オクラ . . . . . 1~2本
- キーマカレーのルー . . . . 1/4箱(36.25 g)
- ケチャップ . . . . . 大さじ1
- オリーブオイル . . . . . 大さじ3
- バター . . . . . 1片(8 g)
- 水 . . . . . 150cc



## 作り方

- ① にんにく・玉ねぎ・なすをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を入れた後、にんにく・玉ねぎ・なすを入れ、しんなりするまで炒める(3分)。更に、ひき肉を加え、火が通るまで炒める(2~3分)。
- ③ 水150ccを入れ、沸騰したら火を止める。
- ④ ルーを入れて溶かし、ケチャップを入れる。
- ⑤ 再び火にかけ、中火で2分位加熱する。仕上げにバターを入れる。
- ⑥ 沸騰した湯に塩を入れ、高崎生パスタを2分30秒位茹で、茹で上がった後オリーブオイル(大さじ1)をからめる。
- ⑦ 盛り付けをするときに、茹でて細かく刻んだオクラをのせる。

## ★わが家ならではの工夫したポイント★

キーマゲッティはカレー味なので、暑い夏に絶好の食べ物だと思います。上にのせる物は、トマト・モロヘイヤ・ゴマ・海苔、なんでも合います。

## 【 審査評価 】

ひき肉を使用したキーマカレーで高崎生パスタを食べるレシピでした。ひき肉の旨味とわが家の隠し味でコクがあり、まとまった味付けは、最後まで満足、またおかわりしたくなる味付けでした。具材には、今回、夏野菜を使用しましたが、季節により具材を変えて四季で楽しめるレシピで好評を博しました。

