

秋のおすすめ

メニュー

きのこ入りキーマカレー

1人分 693 kcal



POINT★

赤ワインをトマトジュース
に変えると
お子様風になります！

材 料 (4人分)

合挽肉	250g
きのこ(2～3種類)	250g
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
しょうがチューブ	2～3cm
にんにくチューブ	2～3cm
サラダ油	大さじ1
水	500ml
赤ワイン	100ml
ローリエ	1枚
カレーフレーク	130g
(市販の固形ルーなら80g)	
クミンパウダー	少々
バター	10g
ごはん	700g

作り方

- ① 人参、玉ねぎはみじん切りにし、きのこはたべやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、ニンニク、玉ねぎを炒め、続いて人参、合挽肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、きのこを入れて炒め、水、赤ワイン、ローリエを入れて煮る。
- ④ ③にカレーフレークとクミンパウダーを入れて溶かし、弱火で10分程度煮込む。
- ⑤ 仕上げにバターを入れて溶かす。