

りんご香る
キーマカレー

- ① たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①のたまねぎとにんにくをあめ色になるまで炒める。
- ③ ①のにんじん、しょうが、合いびき肉を一緒に炒め、火が通ったらホールトマトとすりおろしたりんごを加えて煮る。
- ④ 調味料を加えて調味する。時々混ぜながら水分がなくなるまで煮込む。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。(ご飯に乾燥パセリをふりかけると色合いが良い)

材料

4人分

合いびき肉	300g	顆粒コンソメ	8g
たまねぎ	300g	こしょう	少々
にんじん	120g	カレー粉	大さじ2
しょうが	10g(1かけ)	しょうゆ	大さじ2
にんにく	5g(1かけ)	砂糖	小さじ1
ホールトマト	200g	油	大さじ1
りんご	100g	ご飯	640g

1人分の栄養価

エネルギー：529kcal
野菜量：158g
食塩相当量：1.5g