

## 「かんたんキーマカレー」〈材料・分量〉4人分

ひき肉の玉ねぎいため※	1/2 量
トマト	大きめ 1 個(200g前後)
ピーマン	2 個
カレー粉	適量
スパイス類	適量
ウスターソース	大さじ1
ごはん	600g



### 〈作り方〉

- ①鍋かフライパンに凍ったひき肉玉ねぎ炒めをあげ、火にかけて解凍する。
- ②あらみじん切りに切ったトマトとピーマンを加え、4～5分煮る。
- ③カレー粉、スパイス類、ソースを加えてさらに煮る。
- ④ピーマンに火が通り、水分がなくなったら火を止め、ご飯にかけて供する。

### ※ひき肉の玉ねぎのための作り方

みじん切りにした玉ねぎ 1 個(150～200g)、にんにく1かけ、しょうが1かけとひき肉 500g を塩・こしょうで炒め、冷凍しておく。

### ポイント

ひき肉は生で小分けにして冷凍しても良いですが、いためたものを冷凍すると、料理への展開がラクにできます。