

料理レシピ No.7

猪肉のキーマカレー

〈材料〉4人分

- オリーブオイル……………大さじ3
- ニンニク(みじん切り)……1片
- ショウガ(みじん切り)……1片
- セロリ……………1本
- 人参……………1本
- 猪肉ミンチ……………200g
- ケチャップ……………大さじ3
- カレー粉……………10g
- 塩、胡椒……………適量



〈作り方〉

- ① オリーブオイルをフライパンに入れ、ショウガ、ニンニクを低温で炒める。
 - ② 猪肉ミンチを炒める。
 - ③ タマネギ、セロリ、人参のみじん切りを加え、しんなりするまで炒める。
 - ④ カレー粉を入れ、香りがたつように少し炒める。
 - ⑤ 水を入れ、10分ほど煮込む。
 - ⑥ 水分が少なくなってきたらケチャップを入れ、最後に塩、胡椒で味を整えて完成。
- 白米だけでなく、タイ米とも相性がいいキーマカレーです。
盛りつけ時にレーズンやパセリを振ると彩りも綺麗です。

&things ハチガハナ

加賀郡吉備中央町上田東2395-5 ☎0867-34-1117(土・日曜、祝日は0867-34-1133)