

キーマカレー



<材料> 大人2人子ども2人

- 豚ひき肉 170g
- 玉ねぎ 100g
- 人参 100g
- 油 適量
- トマト缶 170g
- 味噌 15g
- ケチャップ 20g
- カレー粉2g ●塩 1g
- 砂糖 2g ●水 65g
- ウスターソース 7g
- ★小麦粉+水 15g+25g

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参（みじん切り）、豚ひき肉を、油で炒める
- ②火が通ったら、水と●の調味料を加えて煮る
- ③★の水溶き小麦粉を加えて、とろみをつける
- ④ごはんにかけて完成

隠し味は味噌

カレーの隠し味に味噌を入れるとコクがでて美味しくなりますよ



カレー麻婆豆腐



<材料> 大人2人子ども2人分

- 豚ひき肉 150g
- 人参 50g（みじん切り）
- 長ねぎ 50g（みじん切り）
- 菜種油 適量
- 木綿豆腐 1丁（さいの目切り）
- 水 200g
- 醤油 15g
- 味噌 5g
- 生姜、にんにく お好みで
- カレー粉 2g
- ★片栗粉 5g（水溶き片栗粉）

<作り方>

- ①人参、長ねぎ、豚肉を油で炒める
- ②水を加えて煮る
- ③●の調味料を加える
- ④豆腐を加える（豆腐は茹でて水切りしておく、もしくは電子レンジで加熱して水切りする）
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにごま油を加えて完成

