

雪国きのこのキーマカレー



🍴 1人分(カレーのみ)/約391kcal

材料 🍴 (4人分)

雪国しめじ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

合い挽き肉・・・300g

パプリカ(赤・オレンジ)・・・各1/2個

玉ねぎ・・・2個

にんにく・・・2片

しょうが・・・2片

トマト・・・4個

カレールー(市販)・・・80g

サラダ油・・・大2

塩・こしょう・・・少々

作り方 🍲

- 1 雪国きのこは小さめにさく。パプリカは小さめに切る。
- 2 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、(2)を入れて炒め香りが出たら、合い挽き肉、(1)を加えさらに炒める。
- 4 (3)に皮と種を取り、サク切りにしたトマトを加え、カレールーを溶かし入れ、塩・こしょうで味を調える。
※焦がさぬよう適度に水分を飛ばしてください。