## キーマカレー



## エネルギー

**596**kcal

たんぱく質

18.7g

カリウム

552mg

リン

229mg

食塩相当量

**1.7**g

## ポイント

- カレーのルウは塩分が多いので、分量を守りましょう。
- ・ キーマカレーは炒めるのが中心なので、普通のカレーよりも水分が少なく できます。

## 材料(1人分)

ごはん…200g

合挽き肉···60g

しょうが…1g

にんにく…1g

こしょう…適量

たまねぎ…50g

油···1g (小 1/4)

なす…50g

トマト…30g

7k…40cc

カレールウ…16g

- 1、 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん 切りにし、玉ねぎは水にさらす。
- なすとトマトはさいの目切りにし、なすは水にさらす。
- フライパンに油を熱し、玉ねぎをきつ ね色になるまで炒める。
- 4、3にひき肉、にんにく、しょうがを加 えて炒め、こしょうをふる。
- 5、 肉に火が通ったら、トマトとなすを加えてさらに炒め、水を加える。
- 温まってきたら、刻んだルウを入れ、
  炒めて水分をとばす。