

# 手早く華麗にキーマ

エネルギー (1人前) 526kcal



## 【材料2人分】

- |          |      |         |       |
|----------|------|---------|-------|
| ・ カレー ルー | 60g  | ・ ピーマン  | 1個    |
| ・ 鶏ひき肉   | 100g | ・ 黄パプリカ | 1/4個  |
| ・ タマネギ   | 1/4個 | ・ サラダ油  | 6g    |
| ・ トマト    | 1個   | ・ 水     | 100ml |
| ・ ナス     | 1/2本 |         |       |

レシピはこちら



## 手早く華麗にキーマ

① ナス・ピーマン・黄パプリカ・トマトを2cm角に切る。タマネギはみじん切り。



② カレールーを粗く刻む。



## 手早く華麗にキーマ

③ 鍋にサラダ油を入れてタマネギを軽く炒め、鶏ひき肉を加えてさらに炒める。



④ その鍋にトマトの半分と、残りの野菜すべてを加えて、さっと炒める。  
水を加えて沸騰させ、中火で煮込む。



## 手早く華麗にキーマ

---

⑤ 同じ鍋に刻んだルーを入れて溶かし、ゆっくり煮込む。



⑥ 残ったトマトを入れて、もう一度煮立たせて完成。

