



パパッと簡単！ ごはんがすすむ！

# 夏野菜たっぷりキーマカレー

## 【材料】 4人前

※写真は1人分

A	パプリカ(赤)	1個(150g)
	玉ねぎ	1個(200g)
	なす	1本(100g)
	トマト	1個(150g)
	しょうが	1かけ(10g)
	にんにく	1かけ(5g)
	合びき肉	250g(牛:豚 5:5)
	ご飯	600g

水	200ml
カレールウ(中辛)	100g(固形)
サラダ油	大さじ1(12g)

温泉卵	4個(240g)
パセリ(乾燥)	小さじ1/2(2g)

### このレシピのポイント

旬の夏野菜をたっぷり使ったキーマカレーは、ごはんとの相性ばっちりです！市販のカレールウを使用することで、お手軽に本格キーマカレーが楽しめます。

ビタミンやエネルギーをチャージして、夏を乗り切りましょう！

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 2.9g カロリー 612kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	22.5g	食物繊維	6.3g
脂質	23.0g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.5mg
炭水化物	73.7g	ビタミンC	75mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①Aの野菜は粗いみじん切りに、しょうがとにんにくは細かいみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを熱し、合びき肉を中火で炒める。合びき肉に火が通ったらAの野菜を加えて、火が通るまで炒める。
- ③②に水を加えて中火で5分煮込む。
- ④③にカレールウを割り入れて溶かし、弱火で10分煮込む。
- ⑤皿にご飯と④を盛り付け、温泉卵をのせてパセリをかければ出来上がり。

ゆにこ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科