

たけのこキーマカレー



○スパイシーライス（カレー用）

ー材料（4人分）

米	2合（水2合）
コーン缶	1缶（180g）
バター （代用：オリーブオイル）	10g（大さじ1）
ターメリック	小さじ1
塩こしょう	適量

ー作り方

- ① お米を研いで、すべての材料を炊飯器に入れて炊く

○たけのこキーマカレー

ー材料（4人分）

タケノコ（水煮）	150g
合いびき肉	250g
玉ねぎ	1/2個（約120g）
にんにく	1片分
生姜	大さじ1程度
カレールウ	4かけ （市販品使用約80g）
水	400ml
トマト水煮（あらごし）	200g
サラダ油	大さじ1
仕上げ	
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
醤油	大さじ1
牛乳	お好みで
塩こしょう	適量

ー作り方

- ① タケノコを粗く刻む
玉ねぎ・人参・にんにく・生姜をみじん切りにする
- ② 深鍋にサラダ油・にんにく・生姜を入れ弱火にかけ香りが出てきたら玉ねぎを入れて、しんなりとなるまで5分程炒める。
- ③ フライパンに油（分量外）を入れて、軽く塩こしょうをしたひき肉を炒め、余分な脂はペーパーなどで拭き取る。
- ④ ②にタケノコを入れさらに炒め、③を加える。トマト水煮・水を加えてひと煮立させ20分程あくを取りながら蓋をして煮込む。
- ⑤ ④にカレールウを入れひと煮立させ、仕上げの材料を入れてできあがり！