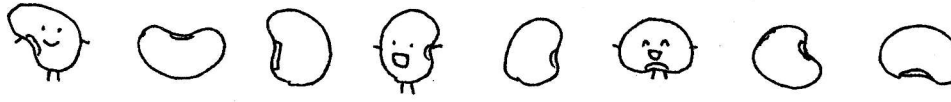


緑があざやか!

枝豆のキーマカレー



さかえまち児童館
おやこまんま
2013. 9. 27



材料 (4人分)

豚挽き肉	320g
たまねぎ	1個
にんにく	1かけ
枝豆	両手に乗るくらい
コーン	一缶
米	3合

ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1と1/2
水	100cc

大人用には
+大さじ1くらい

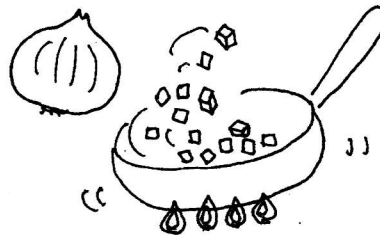
作り方

①



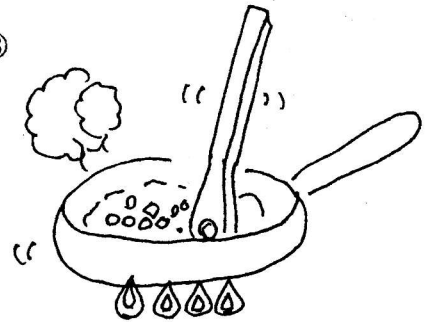
米は研いで、分量の水で炊いておく。

②



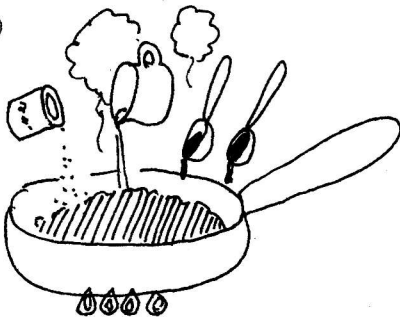
たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、フライパンで炒める。

③



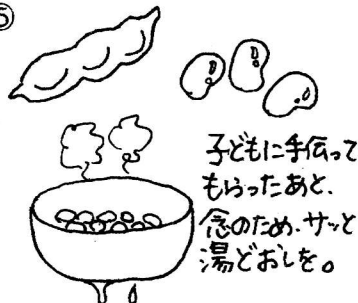
豚挽き肉を入れて色が変わるまで炒める。

④



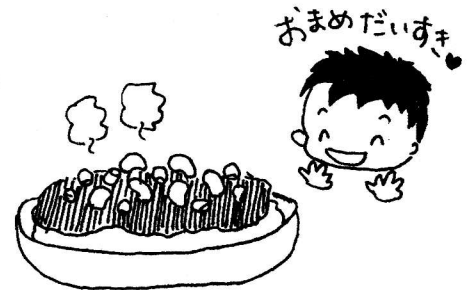
カレー粉をまぶし、水を入れこげないように煮詰めながらケチャップ・ウスターソース・塩・砂糖・しょうゆを入れて味を調える。

⑤

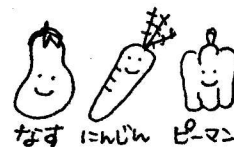


枝豆をゆでる。なべにたっぷりのお湯と塩大さじ1を入れ、ふっとうしたら枝豆をゆでる。途中食べてみて茹で加減を見る。茹で上がったらすやからはずし、湯通ししておく。

⑥



ごはんの上にカレーをよそい、枝豆・コーンを飾って出来上がり!



などを見じんぎりにして入れてもおいしい!!