

おたねにんじん入り豆とチキンのキーマカレー



【材料（1人分）】

鶏むねひき肉	30 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
にんにく	0.5 g
カレー粉	0.5 g
サラダ油	1 g
ミックスビーンズ	25 g
水	40 g
(A) おたねにんじん根	1 g
トマトピューレ	30 g
カレールウ	13 g
ウスターソース	2 g
ケチャップ	3 g
酒	1 g

【作り方】

- ①おたねにんじん根とにんにくをすりおろす。
- ② (A) をあらかじめ合わせておく。
- ③サラダ油を入れてやや強火で熱したフライパンににんにくをいれて熱し、鶏モモひき肉を入れてよく炒める。
- ④カレー粉を入れて炒める
- ⑤荒みじん切りにしたにんじんとたまねぎを加えて、よく混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥ミックスビーンズを加えて軽く炒めた後、水を入れて弱火～中火で 10 分間煮込む。
- ⑦ (A) を加えて混ぜ合わせた後、弱火にして 10 分間煮込む。