

料理名

デミグラス・キーマカレー

2人分

調理時間 約20分

作り方



1. 玉ねぎ、いんげん、にんじん、パプリカは5～6mm角ぐらいの大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて、野菜と合い挽き肉を炒める、野菜がしんなりしたら、カレー粉と塩を加えて更に炒める。
3. デミグラスソース、水、ミックスビーンズを加えて、煮立ったら3～4分煮こむ。
4. 器にご飯を盛り付け、ソースをかける。

材料

牛豚合挽肉	100 g
玉ねぎ	1/4個
いんげん	15 g
にんじん	15 g
パプリカ	15 g
サラダ油	5 g
カレー粉	6 g (大さじ1)
塩	3 g (小さじ1/2)
デミグラスソース	150 g
水	100ml
ミックスビーンズ	25 g
ご飯	360g