

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

野菜嫌い克服?

トマトとセロリのキーマカレー

調理時間

20分

1皿分 400kcal
(ごはんの栄養価は除く)



※写真はイメージです。

夏の旬食材



がんばる農家応援団トマト

+

使ったのはコレ!



ハウス
こくまるキーマカレー〈甘口〉

野菜嫌い克服? トマトとセロリのキーマカレー

材料/4皿分

ハウス こくまろキーマカレー〈甘口〉
.....1/2箱(74g)
牛豚ひき肉.....300g
玉ねぎ.....中1と1/2個(300g)
セロリ.....約2/3本(70g)
がんばる農家応援団トマト
.....中1個(150g)
枝豆(ゆで)(さやから出したもの)
.....100g
サラダ油.....大さじ1
水.....150ml
〈トッピング〉
ゆで卵.....2個

作り方

- ①玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎ、セロリを中火でしんなりするまで焦がさないようにさらによく炒める。ひき肉を加えて肉の色が変わり脂がすき通るまで炒めたら、トマトを加えてさらに炒める。
- ③水を入れ、時々かき混ぜながら、弱火～中火で約5分煮込む。
- ④いったん火を止め、「ハウス こくまろキーマカレー〈甘口〉」を割り入れて溶かし、枝豆を加えて再び弱火でかき混ぜながら約2分煮込む。
- ⑤皿にご飯を盛り、④のカレーをかけ、輪切りにしたゆで卵をのせる。