

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

お好みでサルサをかけると、味変を楽しむことができます♪

たっぷり野菜のキーマカレー

調理時間

30分

1人分

611kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



じゃがいも

+

使ったのはコレ!



カゴメ
基本のトマトソース 295g

たっぷり野菜のキーマカレー

材料/4人分

なす・・・・・・・・・・・・・・・・2本
にんじん・・・・・・・・・・・・1本
じゃがいも・・・・・・・・・・1個
小松菜・・・・・・・・・・・・・1束
しいたけ・・・・・・・・・・・・・4個
鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・200g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・小さじ2
カゴメ 基本のトマトソース 295g・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・1缶
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
カレールウ・・・・・・・・・・・・・4皿分
ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・4皿分
サルサ・・・・・・・・・・・・・適量(1/2瓶程度)

作り方

- ①しいたけはみじん切りにする。なすは1本は1cm幅の輪切りにし、残り1本と他の野菜は全て1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、輪切りにしたなすを焼き目が付くまで焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンにサラダ油小さじ1を熱し、鶏ひき肉を色が変わるまで炒める。
- ④①の野菜を火の通りにくい順に加えて炒め、水、「カゴメ 基本のトマトソース 295g」を加え野菜に火が通るまで蓋をして約10分煮込む。
- ⑤カレールウを加えて溶かし、時々混ぜながら弱火で約5分煮込む。
- ⑥皿にご飯を盛り付け、⑤のカレーをかけ、②のなすをトッピングして完成。(お好みでサルサをかけてお召し上がりください)