



★★★★秋どり枝豆を使った★★★★

キーマカレー

キーマカレーはインド発祥です。日本では明治時代の文明開化により、肉食が解禁されると洋食が食べられるようになりました。平成 20 年以降にカフェ風の外商店が登場すると認知度も高まり、家庭でも様々なカレーが食べられるようになりました。

インド発祥のキーマカレーはひき肉を使ったものですが、インドの場合はさらさらしたスープタイプなど様々な種類があります。また、調理方法には厳密な決まりがありません。

今回ご紹介するカレーは、豚肉を使わず鶏肉を使用しました。また、酒類を使わないアレンジ料理をご紹介します。

<材料>

秋どり枝豆（特産品）	180 g
ごはん	80 g
鶏ひき肉	80 g
玉ねぎ	1/4k 個
黄パプリカ	1/4 個
ケチャップ	大さじ 1
カレールー	15 g
水	50ml
植物油	大さじ 1/2



1. 枝豆はサヤから出し茹でます。



2. 玉ねぎをみじん切り、黄パプリカは
1 cm 角に切ります。
同時にカレールーも細かく刻みます。



3. 温めた鍋に油を入れます。鍋が温ま
ったら、鶏ひき肉・玉ねぎを炒めます。
3～4分炒めた後、ケチャップ、枝豆、
パプリカ、水、カレールーを入れ煮込
みます。



4. 完成です。

