キャベツとひき肉のキーマカレー

野菜を小さく切って炒め煮をするので、煮込む時間が無い時にすぐに簡単に作れるお手軽カレーです。いつもと違うのが食べたくなった時にお勧めです。キャベツの甘味とひき肉のコクとうま味でやみつきになりますよ☆半分の量を作る時はフライパンでも作れます。

材　料

10 皿分

- ひき肉（合挽） ・・・・・・・・・・・・ 500g
- しょうが、にんにく ・・・・・・・・・・ 適量
- にんじん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 本
- たまねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 個
- じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 個
- キャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 半玉
- 市販のカレーのルー ・・・・・・・・ 1 箱
- サラダ油、塩 ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

❶　しょうがとにんにくはおろして、野菜は食べやすい一口サイズに切って下ごしらえしておきます。

❷　鍋にサラダ油をひき、弱～中で焦がさないようにしょうが、にんにくを炒めます。

❸　ひき肉を入れ火が通ったらたまねぎを入れてしんなりするまで炒めます。

❹　キャベツ以外の野菜を入れ、塩を適量入れなじませます。

❺　炒めた野菜を覆うようにキャベツを上に載せ、水を加え（鍋の半分ぐらいになる量）、蓋をして中火で 10 分蒸らし煮にします。

❻　キャベツのかさが減ってきたら他の野菜と絡めます。

❼　5 分ぐらい煮て野菜が柔らかくなったら火をとめルーを割り入れます。ルーを入れた後は一度グラグラ煮て、ルーにもしっかり火を通して下さい。

大豆を入れて、ヨーグルトをかけてナンを焼いたら本格的なキーマカレーになります☆
スープっぽくしたい時はルーの量を半分にし、コンソメやブイヨンを足し、水の量を増やして下さい。