

時短&簡単！

キーマカレー

簡単で美味しい★

材料をみじん切りにして
炒めるだけ！



材料 [3人分]

たまご	3/4 個
にんじん	3/4 本
ピーマン	3/4個
エリンギ	1本
合い挽き肉	150g

[調味料]

カレールー	3かけ
ウスターソース	大さじ1.5
ケチャップ	大さじ1
水	大さじ4.5

作り方

1 野菜を切る

たまご、にんじん、ピーマン、
エリンギをみじん切りにする。



2 炒める (中火)

フライパン(鍋)にサラダ油をひき、
みじん切りにした野菜を全部入れて、
炒める。



↓
合い挽き肉を入れて、
さらに炒める。

3 味付けをする (中火)

カレールー、ウスターソース、
ケチャップを入れて少し混ぜる。
蓋をして1分ほど待つ。



4 仕上げ

水を大さじ4.5入れ、
混ぜたら完成！



コツ・ポイント



★みじん切りは、
ハンディチョッパーを
使うと時短になり、
子どもでも簡単に
できるよ！

★砂糖 (小さじ1/2) を
加えるとコクがでるよ！