

4/6 (木) ロクさんのキーマカレー (ロク・ホンチュウさん)

1人分459kcal

(材料2人分)

- 合いびき肉：100g
 A {
 - なす：100g
 - にんじん：50g
 - ピーマン：50g
 - たまねぎ：50g
- にんにく：1かけ
 サラダ油：大さじ3~4
 B {
 - 市販のカレールー（甘口）：20g
 - ケチャップ：大さじ2
 - 水：50ml
- C {
 - クミン：小さじ1/2
 - ガラムマサラ：小さじ1/2
 - レッドペッパー：小さじ1/2
- ごはん：2膳分
 (飾り)
 ゆでたまご：1個
 パセリ：少々

- ① A は小さめの角切りにして、にんにくはみじん切りにする。パセリはみじん切りにして、ゆでたまごは半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のにんにくとたまねぎを炒め、香りが立ってきたら、①のなす・にんじん・ピーマンを加えてしんなりとするまで炒める。
- ③ ②のフライパンに合いびき肉を加えて、木べらでほぐしながら炒め合わせる。
- ④ ルーは溶けやすいように刻んでおく。③の肉の色が変わったら、B を加えて混ぜ合わせ、軽く煮詰める。こども用はここまでで出来上がり。大人用に本格的に仕上げたい場合は C を加えて混ぜ合わせるとスパイシーなキーマカレーの完成。
- ⑤ 皿に温かいごはんをよそい、④をかけ、カレーの上に①のパセリを散らし、①のゆでたまごをのせる。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送＞でもご覧になれます。＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。