



## 夏野菜のヘルシーキーマカレー

329kcal/調理時間25分

### [材料 4人分]

合いびき肉	300g
たまねぎ	1個
赤ピーマン	2個
オクラ	4本
なす	2本
にんにく	1片
カレー粉	大さじ2
トマトジュース	2缶(380g)
固形スープの素	2個
みそ	大さじ1
塩・こしょう	適量
サラダ油	適量

### [作り方]

1. たまねぎ、にんにくを粗みじん切りに切る。
2. オクラを塩ゆでにして2つに切り、赤ピーマンとなすは乱切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、2の野菜を軽く炒めて皿に取り出す。
4. 3の鍋にサラダ油を足し、ひき肉、たまねぎ、にんにくを炒め、塩・こしょうをふる。
5. ひき肉の色が変わったら、カレー粉をふり入れて軽く炒め、トマトジュースと固形スープの素を加えて中火で約10分煮つめる。
6. 5にみそを加え、取り出しておいた5の野菜を入れて填で味を生える。

### [ポイント]

5. カレー粉を炒めることで、辛味と香りが引き立つ。
6. かくし味にみそを加えると、カレーにコクが出ておいしくなる。