

# なす入りキーマカレー



3歳以上  
向き


## One point


子ども用を先に盛りつけてから、大人用のみガラムマサラやクミン、クローブ、カルダモン、シナモンなどのスパイスを加えるとより美味しくなります。子ども用については、すりおろしりんごやチャツネ等を加えても美味しいです。

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー: 462kcal 塩分: 1.0g 野菜の量: 

(子ども用) カロリー: 231kcal 塩分: 0.5g

※ : 緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

: 淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量: 1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分+子ども1人分)

ごはん 適量	油 小さじ2
なす 1本	バター 小さじ1/2
玉ねぎ 1/4個	小麦粉 小さじ5
にんじん 1/4本	カレー粉 小さじ1
ピーマン 1個	鶏ガラだし 130mL
赤ピーマン 1個	ケチャップ 小さじ1
豚ひき肉 100g	ウスター 小さじ1
	中濃ソース 小さじ1/2
	塩 ひとつまみ

## つくり方

1. しょうがとにんにくはみじん切り、その他の野菜は1cm角に切る。



2. 油とバターで豚肉を炒める。色が変わってきたら、なす、たまねぎ、にんじんを加え、しんなりしたら、ピーマン、赤ピーマンを加える。



3. カレー粉を加えて全体に馴染んだら、少し火を弱めて小麦粉を少しずつ加え、よく混ぜる。鶏ガラだしを少しずつ加えて、とろみが出るまでよく混ぜる。



4. ケチャップ、中濃ソース、塩、牛乳を加えて味を整える。ごはんをよそい、上にかければ出来上がり。

