

# キーマカレー

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	炒め油		<p>①肉、野菜、大豆を炒める。炒めながらカレーを振る。</p> <p>②ガラスープを入れ、ひと煮立ちさせ、アクを取り除き、りんご、じゃがいも、調味料、香辛料を入れて煮込む。</p> <p>③カレールウを入れて煮る。</p> <p>「カレールウ」サラダ油、小麦粉、カレー粉を炒めて作る。</p>
しょうが	みじん		
にんにく	みじん		
セロリ	みじん		
豚ひき肉		下味	
赤ワイン		//	
にんじん	みじん		
たまねぎ	みじん		
大豆	みじん		
カレー粉		振り炒める	
ガラスープ			
りんご	すりおろす		
じゃがいも	小さめ角		
塩			
こしょう			
ターメリック			
ガラムマサラ			
クローブ			
オールスパイス			
しょうゆ			
ウスターソース			
トマトピューレ			
サラダ油		カレールウ	
小麦粉		//	
カレー粉		//	