



使用商品



Beat the heat with keema curry,  
raisins, and summer veggies!

まいにち食べたい

# レーズンと夏野菜の キーマカレー

keema curry with raisins and summer vegetables!



Recipe

スパイシー×レーズンの  
甘みがクセになる  
夏野菜のキーマカレー



## レーズンと夏野菜のキーマカレー

4人分

	合い挽き肉	200g
	玉ねぎ	中1個
A	人参	中1/4本
	セロリ	1/4本
	しょうが	ひとつかけ
	サラダ油	大さじ1
	カレー粉	大さじ1
	トマトジュース	1カップ
B	まいにち食べたい レーズン or 3種のレーズンミックス	40g
	粉末コンソメ	3g
	ローレル	1枚
	カレールウ	40g
	塩	適量
	お好みの夏野菜	適量
	ナス、ズッキーニ、かぼちゃ、オクラ、パプリカ、ヤングコーン、ししとう等	
	ライス	適量

お好みで  
変更も♪

- ① 玉ねぎ、人参、セロリはみじん切りに、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンにサラダ油、玉ねぎを入れ中火で半量になるまで炒め、合い挽き肉、Aを入れて水気がなくなるまで炒める。
- ③ カレー粉を入れて軽く炒め、Bを入れて10分煮込む。
- ④ カレールウを入れて弱火にして5分煮て、塩で味を調える。
- ⑤ お好みの夏野菜を焼くか素揚げにし、ライスと盛りつけたカレーに添える。