



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年6月号より」

豆入りキーマカレー・・・ひき肉とたっぷりの豆で作る



材料(4人分)

牛ひき肉	400g
大豆の水煮	200g
トマトの水煮(缶詰)	400g
玉ねぎ	1コ
にんにく	1粒
土しょうが	1かけ
赤唐辛子	1本
ローリエ(あれば)	1枚
カレー粉	大さじ4
サラダ油	大さじ2
水	2カップ
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1と1/2
バター	大さじ1

※キーマとはひき肉のことです。

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、にんにく、土しょうがはすりおろし、赤唐辛子は種を取り除きます。
- 2 サラダ油に赤唐辛子とローリエを入れ、弱火で香りが出るまで炒め、玉ねぎも加えてしんなりするまで炒めます。
- 3 ひき肉とカレー粉大さじ3を加えて炒め、大豆の水煮、トマトの水煮、にんにく、土しょうがを加えて混ぜます。
- 4 水を加えて強火で煮立て、アクをすくい取ってからケチャップと塩を加え、弱めの中火にして約20分煮ます。
- 5 残りのカレー粉とバターを加えてさっと煮、皿に盛ったスパイスライスにかけます。

【スパイスライス】

- 1 サラダ油大さじ2で黒粒こしょう10粒、ローリエ1枚、カシューナッツ1/2カップを炒め、ナッツが色づいたら米3カップを洗ってから加え、ざっと炒めます。
- 2 炊飯器に移して水3と1/2カップ、塩小さじ1/2を加え、普通に炊きます。