

トッピングで楽しもう！古代米で食べるキーマカレー

 調理時間 25分



材料6皿分

ハウス バーモントカレー<甘口>230g	1/2箱(115g)
牛豚ひき肉	300g
玉ねぎ	中2個(300g)
大豆(ミヤギシロメ)	120g
水	300ml
サラダ油	大さじ1
白米	3合
古代米	15g

※写真の揚げ物はトッピングのカキフライです

作り方

- (1) フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- (2) 玉ねぎがすき通ってきたら、牛豚ひき肉を入れさらに炒める。
- (3) 牛豚ひき肉の色が変わったら水、大豆を入れ沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約5分煮る。
- (4) いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。
- (5) 皿に炊いた古代米と(4)のカレーを盛る。

ワンポイントメモ

※古代米の炊き方

白米1合に対し古代米をティースプーン1杯分(約5g)加え、通常通り炊飯する

※大豆は水煮でも問題ございません。