



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# キーマカレー

## Ingredients 材料 /2 人分

合い挽き肉 150g  
玉ねぎ(大) ½ 個  
人参 60g  
ピーマン 2 個  
エリンギ 1 本  
トマト缶 300g  
油 大さじ 1

(A)  
カレー粉 大さじ 1~2  
(カレー粉の種類によって辛さなどが違うので  
大さじ 1 から味をみて調整してください)  
玉ねぎ塩麴 大さじ 2  
甘酒 大さじ 1  
醤油麴(醤油) 大さじ 1  
にんにく麴(すりおろしでも OK) 小さじ 1  
しょうが麴(すりおろしでも OK) 小さじ 1  
胡椒 少々

## Directions 作り方

- ・野菜ときのこは粗みじん切りにしておく。
- ・A の材料を合わせて混ぜておく。

- ① 油をしいた鍋やフライパンに野菜ときのこを入れてしんなりするまで炒めてから合い挽き肉を加えてお肉の色が変わるまで炒める。
- ② ①に A を加えて時々混ぜながら 5~8 分ほど煮る。
- ③ 最後に味をみて、お好みで塩・胡椒を足して味を整える。