

四日市海上保安部所属 巡視艇あおたき

~~キーマカレー~~



材料（4人前）

- ・ひき肉…1 k g
- ・玉ネギ…4個
- ・ニンジン…3本
- ・しょうが…3片
- ・にんにく…3片
- ・水…700 c c
- ・カレールー…200 g
- ・塩コショウ…適量
- ・オリーブオイル…適量

作り方

1. 玉ネギ、ニンジン、しょうが、にんにくをみじん切りに
2. フライパンにオリーブオイルを引き、しょうが、にんにくを炒める
3. 香りが立ってきたら玉ネギ、ニンジンを加え、よく炒める
4. 玉ネギに色が付いてきたらひき肉を加え、塩コショウを振る
5. フライパンの中身が沸き始めたらカレールーを加え、全体にとろみが出るまでかき混ぜる
6. お皿にご飯とルーを掛けて完