

ステイホームレシピ（野菜のおかず）

<キャベツ丸ごと使い切り大作戦 その2>

## キーマカレー

材料4人分

キャベツの外葉	1～2枚（一番固い葉を使用）	（野菜は全て粗みじん切り）
冷蔵庫にある野菜	（玉ねぎ・にんじん・ほうれんそう・きのこなど）	
ホールトマト	1缶	（カットしてあるものが便利）
サラダ用ビーンズ	1パック	
ひき肉	200g	
塩	少々	
コンソメ	1個	
トマトケチャップ	大さじ2杯	
ソース	大さじ2杯	
さとう	大さじ2杯	（ホールトマトの酸味をみて加減する）
カレールウ	2かけ	

作り方

1. 野菜は全て、粗みじん切りにする。（あまり細かくしなくても大丈夫）
2. ひき肉を炒め、刻んだ野菜を全て加え塩を少々加えしっかり炒める。
3. 野菜がよく炒められたら、サラダ用ビーンズ、ホールトマトを加え、トマトの缶1杯分の水を加え、煮込む。
4. 半分くらいまで煮詰まったら、カレールウ、トマトケチャップ、ソースを加える。ルウが完全に溶けたら完成。

※キャベツの外葉の食感とサラダ用ビーンズの食感がよく合います。

豆は、サラダに入れると残すお子さんがいますが、カレーに入れると食べてくれます。

<アレンジクッキング>

キーマカレーがあまったら、食パンにのせて、チーズをのせて焼くとピザトースト！！