



タココで作る! 基本のキーマカレー



材料 (4人分)

牛豚ひき肉
(または豚肉、鶏もも肉、ラム肉などのひき肉) 500g
玉ねぎ 中1個
トマト(またはカットトマト缶200g) 大1個
にんにく 1片
しょうが 1かけ
サラダ油 大さじ1

A

塩 小さじ1
ギャバン18gターメリック(パウダー) 小さじ1
ギャバン15gクミン(パウダー) 小さじ1
ギャバン15gコリアンダー(パウダー) 小さじ1

プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ4

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切り、
にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①のにんにく、しょうが、
玉ねぎを中～強火でこげ茶色になるまで炒める。(約10分)
- ③トマトを加えて、ペースト状になるまで炒める。(約2分)
- ④弱火にして A を加えて、炒め合わせる。
- ⑤ひき肉を加えて約2分炒め、肉の色が変わったら、
よくかき混ぜたヨーグルトを加える。
味をみてたりなければ塩(分量外)で味をととのえる。