

～釧路産パプリカを使った簡単キーマカレー～

パパからの
アピールポイント

パプリカが良い感じの食感を出しています！とっても簡単レシピ！

家族の感想

材料費が安くて、子どもも喜ぶ！とってもおいしい！（ママより）
おいしい！！おかわり！！（娘より）

【材料と分量】（4人前）

| | |
|-----------|------------|
| 玉ねぎ…半分 | カレールー…1/8 |
| パプリカ…半分 | ケチャップ…小さじ4 |
| 合い挽き…1パック | |
| にんにく | |
| しょうが | |

【作り方】

- ① パプリカと玉ねぎをみじん切りにする。（みじん切りの方法は Youtube で勉強）
- ② フライパンで玉ねぎとパプリカを炒め、合い挽き肉とチューブのにんにく&しょうがを入れて一緒に炒める。
- ③ 細かくしたカレールーと水60mlを入れ、さらにケチャップを入れて少し煮込む。
- ④ ご飯を盛り、上にかけたら完成！

