

## 副食

## こんにゃくのキーマカレー

[1人分] エネルギー：298kcal 塩分：4.5g



## 材料 [2人分]

- こんにゃく：1/2枚
- にんじん：100g
- 玉ねぎ：100g
- ピーマン：1個
- にんにく：1/2片
- 生姜：1/2片
- 油：大さじ1
- クミンシード：小さじ1/3
- カットトマト缶：200g (1/2缶)
- 洋風だし：1本
- 水：300ml
- カレールウ：70g
- ガラムマサラ：少々
- ごはん：適量

## 作り方

1

こんにゃくは下茹でをして、みじん切りにして乾煎りします。

2

にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜はみじん切りにします。

3

フライパンに油、にんにく、生姜、クミンシードを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら野菜、"1"を入れて中火で炒めます。

4

しんなりしてきたら、トマト缶、洋風だし、水を入れ、水気が半分になるくらいまで煮ます。

5

カレールウを入れて煮溶かし、ガラムマサラを加えます。