



ruriko ishikawaさん投稿

筍入りキーマカレー



材料・分量

1 鳥挽肉	130g
2 豚挽肉	80g
3 筍	適量 (細切り)
4 にんじん	3分の1 (みじん切り)
5 赤ピーマン	1個 (1センチくらいの角切り)
6 玉ねぎ	3分の2 (みじん切り)
7 トマト	1個 (へただけ取る)
8 しょうが	大きじ1 (すりおろし)
9 カレー粉	大きじ4
10 ナツメグ	適量
11 クミン	適量
12 塩こしょう	適量
13 ウスターソース	大きじ1
14 カレールー	1かけ
15 オリーブオイル	適量

秋の味覚の筍をキーマカレーにいれて食感をプラスしました

準備時間 **10** 分 + 調理時間 **20** 分

総調理時間 **30** 分

ジャンル **洋風** | **4** 人分

調理手順

使用ボタン

- 1 Cook4meに鍋をセットする。「レシピ」メニュー→「前菜」→「チリピーズ」を選択しOKボタンを押す。
- 2 「4人分」を選択しOKボタンを押す。
- 3 調理時間が表示されるので、OKボタンを押す。
- 4 「下準備」の一覧が表示されるので、準備が整ったらOKボタンを押す。
- 5 確認画面が表示されるので、「はい」を選択しOKボタンを押す。
- 6 予熱が完了したら、オリーブオイル、鳥挽肉と豚挽肉、カレー粉、ナツメグ、クミン、ウスターソース、塩こしょうを入れて、お肉の色が変わるまで炒める。
- 7 確認画面が出たら、はいを押してOKを押す。
- 8 野菜を入れてOKを押す。(トマトは真ん中に丸ごと入れる)
- 9 確認画面が表示されるのでOKを押す。
- 10 フタを閉めて固定して圧力をスタートする。
- 11 圧力が終わったら、味をみてカレーの味が薄ければルーを入れて混ぜたら出来上がり！
☆半日、もしくは一晩おくとより美味しいです。

炒める

圧力調理