



キーマカレー

■材料(3~4人分)

合挽き肉・・・200g

玉ねぎ・・・1/2個(100g)

ミックスビーンズ(水煮)・・・110g

にんにく(すりおろし)・・・小さじ1/4

生姜(すりおろし)・・・小さじ1/4

赤唐辛子・・・1本

水・・・180ml

カレールウ(固形)・・・50g

加熱時間の目安

【片面グリル】予熱(強火)2分→②中火9分→③弱火12分

【両面グリル】予熱なし→②中火6分→③弱火8分

■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、にんにくと生姜と混ぜ合わせておく。
- ② 赤唐辛子は半分に切って種を取り除く。
- ③ カレールウは砕いておく。
- ④ グリルクッカーに①の材料を平らに広げ、その上に合挽き肉を広げる。水を加えてグリルに入れて中火(焼き時間の目安を参照)で加熱する。
- ⑤ グリルクッカーを取り出して②の赤唐辛子と③のカレールウを加えて混ぜ、ミックスビーンズを加える。再びグリルに入れて弱火(焼き時間の目安を参照)で加熱する。(途中2~3回全体を混ぜる)