

椎茸キーマカレー



材料（4人分）

◆ ご飯	茶碗4杯分	◆ 水	150cc
◆ 椎茸	12枚	◆ 塩・こしょう	少々
◆ 玉葱	1個	◆ カレー粉	大さじ3
◆ 人参	1/3本	◆ サラダ油	大さじ2
◆ 生姜	1片	◆ 砂糖	大さじ2と1/2
◆ ほうれん草	適宜	◆ 醤油	大さじ1
◆ 牛ミンチ	400g	◆ 塩	小さじ2
◆ 小麦粉	大さじ2	◆ ウスターソース	大さじ2
◆ トマト缶	1と1/2缶	◆ ケチャップ	大さじ1と1/2
◆ 赤ワイン	200cc		
◆ ブイヨンキューブ	4個		

- ①生椎茸・玉葱・人参・生姜は粗めのみじん切りにしておく。
- ②ほうれん草は下茹でし、1cm幅に切っておく。
- ③牛ミンチに塩・こしょうをして、小麦粉をまぶしておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、生姜と牛ミンチを炒める。牛ミンチに半分くらい火が通ったら、生椎茸・玉葱・人参を入れ、軽く塩・こしょうをしてさらに炒める。
- ⑤野菜に軽く火が入ったら、カレー粉を入れ、香りが出るまで野菜と一緒に炒める。
- ⑥牛ミンチの色が変わったら、水、ブイヨンキューブ、赤ワイン、トマト缶（塊なら潰す）、砂糖を入れ、中火から弱火で煮込む。
- ⑦7～8分煮込んだら、醤油、塩、ウスターソース、ケチャップで味を整える。
- ⑧味が整ったら、ほうれん草を入れ、軽く混ぜる。
- ⑨ご飯を器に盛り、カレーをかけて出来上がり。