キーマ・カレーの作り方

# 【材　料】（5～6人分）

* カレーベース 50g
* 合挽肉 500g
* しょうが 1片
* にんにく 1片
* サラダ油 少々
* クミン[[1]](#footnote-1) 小さじ3
* ターメリック 小さじ1
* チリペッパー 小さじ1
* コリアンダー 小さじ6
* ガラムマサラ 小さじ1
* バター 適量
* 水 800cc
* 塩 少々

# 【作り方】

## 下準備

* 1. カレーベース[[2]](#footnote-2)を作る
  2. すべての野菜をみじん切りにする

## 調理

1. 厚手のなべにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを入れ、弱火で香りが立つまで炒める
2. 合挽肉を③に加えて炒める
3. カレーベースを④に加え、弱火にしてよく混ぜる
4. クミン、ターメリック、チリペッパー、コリアンダーを入れてよく混ぜ、バターを加えてしばらく炒める
5. 水と塩を入れ、強火で沸騰させる
6. 沸騰したら火を弱め、約1時間煮る
7. ガラムマサラを加え、さらに30分間煮る

## 仕上げ

1. お好みで野菜の素揚げや目玉焼きをのせる



1. ナツメグで代用可 [↑](#footnote-ref-1)
2. 「カレーベースの作り方」参照 [↑](#footnote-ref-2)