

青パパイヤ入り夏野菜のドライカレー

材 料(4人分)

| | |
|-----------|------|
| 青パパイヤ | 1個 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| パプリカ(黄・赤) | 各1個 |
| 人参 | 1個 |
| ピーマン | 1個 |
| ナス | 1個 |
| にんにく | 1かけ |
| しょうが | 1かけ |
| 合いびき肉 | 250g |
| カレー粉 | 大さじ2 |
| 水 | 1カップ |
| コンソメの粉 | 2個 |
| ケチャップ | 少々 |
| 塩こしょう | 適量 |
| 油 | 適量 |



- ① 玉ねぎ、しょうが、人参、にんにく、青パパイヤ、パプリカ、ピーマン、ナスをみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れて、中火で玉ねぎを炒める。きつね色になったら①の野菜と合いびき肉、カレー粉を入れて、合いびき肉がバラバラになるまで炒める。
- ③ 煮立ったら、水1カップ、コンソメの素、ケチャップを入れて、時々混ぜながら15～20分煮る。
- ④ 塩こしょうで味を調える。