



食品ロス削減量
一人前あたり



🍴🍴 キーマカレー

【材料（5人分）】

にんじん 1/2本
ブロッコリー 1/2株
玉ねぎ 1/2個
ひき肉 200g
コーン 1缶

カレー粉 適量
ケチャップ 適量
はちみつ 1周
しょうゆ 大さじ2
塩こしょう 2振り

【作り方】

1. コーン以外の野菜を洗う。
2. 野菜をみじん切りにする。
にんじんは皮ごと、玉ねぎは皮をむいて切る。ブロッコリーは芯まで切る。
3. 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーの順番に炒める。
4. 3にひき肉を入れた後、塩こしょうを振り入れて炒める。
5. 火を止めてカレー粉を好きな辛さになるまで入れて混ぜる。ケチャップ、しょうゆ、はちみつは辛さを調整しながら入れて味を整える。

Point!

家に残っている野菜でもできる！