キーマカレー



調理時間	約50分
カロリー	221kcal

材料	(4人分)
コンソメの素	1.5個
湯	450ml
(A)	
ニンニク(みじん切り)	1片分
クミンシード(お好みで)	小さじ1と1/2
玉ネギ(みじん切り)	3/4個分
豚ひき肉	300g
カレー粉	大さじ1と1/2
トマトピューレ	大さじ1と1/2
塩	小さじ3/4
コショウ	少々
ローリエ	2枚
グリーンピース(水煮)	75g

作り方

1. コンソメの素を分量の湯で溶かしておく。
2. Aと(1)をボウルに入れ、豚ひき肉がほぐれるように混ぜる。
3. ダッチオーブンに(2)とローリエを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後、グリーンピースを加え、グリルの中で20分余熱する。

ダッチオーブンならではの素材のうまみが凝縮された、コクのある辛さです。