



# 鹿肉キーマカレー (シカニクキーマカレー)

## 材料(4人前)

材料名	分量
鹿肉ミンチ	300g
玉ねぎ	中2個
トマト	1個
トマト缶	半分 (200g)
すりおろし人参	半分 (50g)
にんにく	2かけ (5g) (みじん切り)
しょうが	1かけ10g (みじん切り)
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ3
コンソメキューブ	1個
水	300cc
バター	30g
塩こしょう	適量
(スパイス)	
SBカレー赤缶	大さじ2
クミンシード	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1/2

## 作り方

- ①玉ねぎは縦半分、横半分に切り、2~3mm厚にカットするか、みじん切りにして平たい皿に広げて電子レンジに10~12分かける。
- ②トマトはざく切りにする。フライパンにバターを入れて火にかけ、クミンシードを炒める。クミンの香りがたってきたらにんにく、しょうが、玉ねぎの順に加えて中~弱火で炒める。(10~15分)玉ねぎが茶色く色づいてきたら火を止め、鹿肉ミンチを入れよく混ぜる。約2分置く。  
※鹿肉は玉ねぎとフライパンの余熱で低温で火を入れると美味しくなる。
- ③残りのスパイスを入れて火にかけよく混ぜる。
- ④トマトとトマト缶半分、人参のすりおろし、コンソメキューブ、水、砂糖、ヨーグルトを入れ、中火にかけて煮込んでいく。8~10分
- ⑤しょうゆ入れてさらに2~3分煮込む。
- ⑥塩こしょうで味をととのえ出来上がり。ご飯を皿に盛り、キーマカレーをかける。  
※あしらいに、ミニトマト、イタリアンパセリなどをのせて完成!!



ポイント

★パンやナンとあわせるのもお勧めです。(NK)

## ターメリックライス作り方

### 材料(4人前)

材料名	分量
米	2合
ターメリック	小さじ2
クミンパウダー	小さじ3
バター	20g

### 作り方

- ①米を洗い、炊飯器に入れ水加減をする。
- ②ターメリック、クミン、バターを入れ炊飯する。
- ③炊き上がったら混ぜてご飯をほぐす。

ポイント

★ご飯をターメリックライスにするのもお勧め!(NK)

なるほど!

