

カレー/ケールのキーマカレー

●材料 (4人分)

カーリーノケール (5mm幅に切る) 80g (4枚)
豚ひき肉 150g
玉ねぎ、にんじん お好みで
市販のキーマカレーのルー 4人分

●作り方

1. フライパンでケール以外の食材を炒める
2. 火が通ったらケール・水を加え、フタをして3分煮る(トマトを加えてもいい!)
3. ルーを加えて溶かし、水分がなくなるまで煮詰めたら完成!



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」

カレーで
ケールを摂取

(トキタ種苗社員) (C)



TOKITA

カレー/ケールのキーマカレー

●材料 (4人分)

カーリーノケール (5mm幅に切る) 80g (4枚)
豚ひき肉 150g
玉ねぎ、にんじん お好みで
市販のキーマカレーのルー 4人分

●作り方

1. フライパンでケール以外の食材を炒める
2. 火が通ったらケール・水を加え、フタをして3分煮る(トマトを加えてもいい!)
3. ルーを加えて溶かし、水分がなくなるまで煮詰めたら完成!



←その他のレシピはこちら
「トキタ種苗のキッチン」

カレーで
ケールを摂取

(トキタ種苗社員) (C)



TOKITA