



## 色鮮やか! パプリカのキーマカレー

【材料】(5皿分)  
〈1人分 704kcal 塩分2.3g〉

- 玉ねぎ…………… 150g
- にんじん…………… 100g
- パプリカ(黄)… 50g
- ピーマン…………… 50g
- 豚ひき肉…………… 250g
- サラダ油… 大さじ1
- カレールウ… 1/2箱
- 塩・こしょう…………… 少々
- 水…………… 200ml
- ゆで卵…………… 3個
- ごはん…………… 5皿分

# 恋する野菜

83

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじん・パプリカ・ピーマンは1.5〜2センチ角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎをよく炒め、透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、①のにんじん・パプリカ・ピーマンを加えて、さつと炒めたら水を加える。沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分間煮る。
- ④ 火を止めて、カレールウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜ、塩・こしょうで味を調え、約10分間煮込む。
- ⑤ 器にごはんを盛り④をかけ、ゆで卵を半分に分けて盛り付けたら完成。



## 学生



尚綱大学 生活科学部 4年  
たかき みいか  
**高木 美以香**さん(左)  
おおた ゆい  
**太田 夕郁**さん(右)

パプリカの色は全部で8種類あると言われています。今回使った黄色のパプリカにはビタミンCやルテインが多く含まれており、美白や美肌に効果的です。ぜひ作ってみてください。

パプリカの栽培を始めて10年目になり、できるだけ農薬を使用しない栽培方法にこだわっています。ピーマンに比べて肉厚で大きいのが特徴です。サラダなど生食での食べ方もおすすすめなので、皆さんもぜひ試してみてください。



パプリカ、ねぎ、ぶどう農家  
やまうら にしき  
**山浦 錦**さん(花立)

## 農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)