



久米支部

ジャンピーカップ キーマ焼きカレー

調理時間
60分

どのようなときに作る料理ですか？

ジャンボピーマンが採れる季節。
ジャンボピーマンを食べ尽くすには
ぴったりです。
(中も外もジャンピーづくし)



材料 4人分

玉ねぎ(みじん切り)400g
合い挽き肉300g
トマト(1cm角に切る) 1個
サラダ油 大さじ2
ジャンボピーマン(カップ用) ... 3ヶ
(半分に切り種を取っておく)
ジャンボピーマン(カレー用) ... 1ヶ
(5~7mm角に切る)



ドライキーマカレーの素 2袋
(S&Bパウダールウなど何でもよい)

とろけるチーズ 適量
※お好みで香辛料(クミン、コリアンダー、カレー粉)などを足してもおいしく作れます。



作り方

【キーマカレー】

- ① サラダ油をフライパンに入れ、玉ねぎを炒める。
- ② 強火で①が透明になったら合い挽き肉を入れ炒める。
- ③ トマトを加え、よく炒める。
- ④ 火を止めて、キーマカレーの素を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ④にピーマンを入れて軽く炒め合わせる。

【ジャンピーカップ】

- ① ジャンボピーマンを半分に切り、種を取る。
- ② ①にキーマカレーを入れチーズを散らす。
- ③ 200℃のオーブンで20分位焼く。(チーズに焼き色がつく位)

Point

調理のワンポイント

- ジャンボピーマン(ジャンピー)を器に使う。
- ジャンボピーマンは生でも食べられますが、火を通すことで甘味が増し、ピーマンが苦手な人でも、たくさん食べられます。