

# プロテインそばろのキーマカレー

## <材料>

合挽き肉	250g	油	大さじ1
プロテインそばろ	50g	砂糖	大さじ1
トマト	1個	塩	小さじ1
玉ねぎ	1個	ブレンドスパイス	お好み量
しょうが	1片	ヨーグルト	大さじ3
にんにく	1片		

## [A]

ターメリック	小さじ1
クミン	小さじ1
コリアンダー	小さじ1

※カレーパウダー小さじ3でも可

## <作り方>

- ①玉ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにし、フライパンに油を引いて、10分程度炒める
- ②ざく切りしたトマトを①に入れ、身をすり潰すようにして炒める。
- ③トマトの原型が無くなったら、Aと塩（小1）を入れる。
- ④合挽き肉・プロテインそばろを入れさらに炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、ヨーグルトを入れ、混ぜたら火を止める。
- ⑥塩で味を整える。

