

なすとトマトのドライカレー



材料(2人分)

・ご飯	300g	・にんにく	少量
・合いびき肉	150g	・しょうが	少量
・なす	1本	・カレールウ	1かけ
・トマト	1個	・ソース	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・ケチャップ	小さじ1
・卵		・水	100ml

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
一人分	591.34	1.6

- ①なすは1cmの角切りにして水にさらす。トマト、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ②にんにく、しょうがはみじん切りにする。(チューブタイプを使うと手軽です)
- ③卵は沸騰から5分茹でて、半熟卵にする。
- ④フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを香りが立つまで炒める。
合いびき肉、①を炒めて、しんなりしたら水100mlを加える。
- ⑤カレールウ、ソース、ケチャップを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。