



ドライカレー



調理時間
18分

カロリー
571kcal

野菜摂取量
55g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

牛豚ひき肉	200g
サラダ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ご飯	茶碗4杯
茹で卵(粗みじん切り)	4個
パセリ(みじん切り)	少々
パルメザンチーズ	少々

作り方

1. フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れ【A】をきつね色になるまで炒める。
2. さらにひき肉を加え色が変わるまで炒める。
3. 【B】を(2)に入れフタをして弱火で煮込む。
4. フタを開け、**中火**にして汁気がなくなるまで水分をとばし、塩、こしょうで味を調える。
5. 器にご飯を入れ(4)のをのせ、茹で卵、パセリ、パルメザンチーズをふりかける。

下準備

【A】

玉ねぎ(みじん切り)	大1個
にんじん(みじん切り)	1/2本
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1片

【B】

プレーンヨーグルト	大さじ3
りんご(すりおろし)	1/2個分
固形ブイヨン	1個
トマトピューレ	100cc
カレー粉	大さじ2