



卵のつけキーマカレー

材料〈2人分〉

 福島県産豚ひき肉 … 200g

カレールー …… 100g

にんにく …… 1片

生姜 …… 10g

玉ねぎ …… 1/2個

人参 …… 1/2本

パセリ …… お好みで

卵 …… 1個

ご飯 …… 400g

粉チーズ …… 10g

水 …… 100cc

塩 …… 少々

サラダ油 …… 小さじ1

- ① にんにく、生姜、パセリはみじん切り、玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。
- ② 小鍋にお湯を沸かし、塩と卵を入れ、中火で約9分茹で、殻をむき半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにく、生姜を炒め香りが出たら玉ねぎ、人参を中火で約3分炒める。
- ④ ③に解凍した豚ひき肉を加えて中火で約3分炒め、カレールーと水を加えて中火で約5分水気がなくなるまで炒め合わせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけ、②をのせ、粉チーズを振り、パセリを散らす。

約831 kcal 1人分