

「レモン香る、なすと挽肉のカレー」

材料

- 『4人分』
- 豚挽肉...450g
 - 玉ねぎ...中1/2個
 - なす...1本
 - にんにく...約1片 (15g~20g)
 - 生姜...約1片 (15g~20g)
 - レモンスライス...5枚
 - ナツメヤシ (ドライ) ...2粒
 - カレールウ (フレークタイプ) ...90g
 - 水...380ml (カレールウの種類によって調整ください)
 - 油...大さじ1
- ライス...4人分



作り方

- ①玉ねぎ、なす、にんにく、生姜、レモン、ナツメヤシをみじん切りにする。
- ②フライパン、又は鍋に油を入れて、にんにくと生姜を香り良く炒める。
- ③「②」に、玉ねぎを入れ少し色が変わり、しんなりするまで炒める。
- ④「③」に、豚挽肉を入れて炒める。(肉に赤い部分がなくなるまで)
- ⑤「④」に、なすを入れて軽く炒めたら、水を入れ沸騰させる。アクを取りながら中火で10分ほど煮込む。
- ⑥「⑤」を弱火にして、カレールウとナツメヤシを入れて10分煮込み、火を止める直前にレモンを入れる。
- ⑦ライスにカレールウをかけて、ミニトマト、バジル、ピクルスのみじん切りなどを添える。

Memo

