

ヘルスメイトおすすめメニュー

夏野菜たっぷりメニュー キーマカレー

材 料 4人分

ご飯	800g		
豚ひき肉	200g	a 水	200ml
玉ねぎ	1/2個	a コンソメ（顆粒）	小さじ1
人参	1/2本	b カレー粉	大さじ2
なす	1/2本	b ケチャップ	大さじ1
ピーマン	1個	b バター	20g
にんにく	10g	b 塩	ひとつまみ
生姜	10g	乾燥パセリ	適量
サラダ油	大さじ1/2	★卵	4個 ★酢 適量

作り方

- ①玉ねぎ・なすはみじん切り。
人参・ピーマンみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を加熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら人参、玉ねぎ、なす、トマト、ピーマンの順に入れてしんなりするまで炒める
- ③②に合びき肉を加えて、肉の色が変わるまでしっかり炒めたら、aのコンソメと水を加えてひと煮立ちさせる。
- ④bの調味料を加えて水分がなくなるまで、中火でまぜながら煮詰める。
- ⑤半熟卵を作る。
鍋にお湯を沸かし、酢を加える。菜箸で真ん中に渦ができるように混ぜる
渦の真ん中に卵を落とし、白身が固まるまで菜箸で渦を作りながら中火で加熱する。おたまでとりだして水気をきる。（ポーチドエッグ）
- ⑥器にご飯を盛り付け、カレーをかけて、ポーチドエッグをのせる。乾燥パセリをちらす。