

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



キーマカレー ♪

作り方

- ①野菜は全てみじん切りにする。
- ②フライパンに油を大さじ1、にんにく、生姜のみじん切りを入れ、香りが出たら、ひき肉を入れ、塩胡椒をし、野菜、月桂樹の葉を入れて炒める。
- ③全体に火が通ったら、カレー粉、ケチャップ、ウスターソースを入れ、塩胡椒で味を整える。
- ④別のフライパンで目玉焼きを作る。
- ⑤お皿にご飯、キーマカレー、目玉焼き、パクチーを乗せて完成。

お好みで、鷹の爪を入れて炒めても美味しいです。
旬のお野菜で作ってみてください♪

材料

- ひき肉 150g
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 2個
- なす 1本
- 人参 1/2本
- 小かぶ 3つ
- 月桂樹の葉 2枚
- にんにく、生姜 少々
- 塩胡椒 少々
- カレー粉 大さじ2
- ケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ2
- 卵 2個
- ご飯
- パクチー お好みの量