



茄子とひき肉のカレー



材料 (2人分)

材料名	数量
うま咖喱(カレールウ)	40 g
挽肉(合挽肉)	200 g
玉ねぎ	100 g (中1/2玉)
茄子	中2本
水	240ml
サラダ油	適量
糸唐辛子	お好みで

作り方

- 【1】 玉ねぎはみじん切りにし、茄子はヘタを切り落とし1.5~2cm角に切ります。
- 【2】 フライパンに油を熱し、玉ねぎとひき肉を炒め、ひき肉の色が変わり全体に火が通ったら、茄子を加え炒め合わせます。
- 【3】 水を加えて沸騰したら、一度火を止め、うま咖喱を振り入れさっと混ぜます。
- 【4】 再び弱火で5分ほど煮込み、適当なとろみがついたら出来上がりです。

