



ゆで卵とゴーヤフライのビーフカレー



材料 (1人分)

材料名	数量
レトルトビーフカレー	1人前
ゆで卵	1個
ゴーヤ輪切り	3枚
糸唐辛子	お好みで
黒コショウ	お好みで
サラダ油	適量

作り方

- 【1】 ゴーヤの輪切りの中央の綿をスプーンで取り除き、キッチンペーパーで水気をよくとる。フライパンに1cmほど油をいれ、素揚げします。
- 【2】 温めたレトルトカレーを盛り付けたあと、ゆで卵をスライスし、【1】のゴーヤと交互にトッピングします。
糸唐辛子や黒コショウをお好みで添えて出来上がりです。

