



パプリカの肉詰めカレー



材料（1人分）

| 材料名 | 数量 | |
|------------|----------|----|
| パプリカ（赤と黄） | 1/2カットずつ | |
| 合挽肉 | 40g | |
| 玉ねぎ（みじん切り） | 10g | |
| [| 卵 | 5g |
| | ナツメグパウダー | 適量 |
| | 塩 | 適量 |
| | ブラックペッパー | 適量 |
| 水 | 150g | |
| ベーコン（角切り） | 15g | |
| トマト水煮（角切り） | 15g | |
| 水 | 110g | |
| カレールウ | 15g | |
| パセリ | 適量 | |

作り方

- 【1】 ボウルに合挽肉、玉ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせ、2等分にして空気を抜きながら丸めてパプリカに詰めます。
- 【2】 フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、【1】を肉面を下にして置き、焼き目がついたら裏返し、水（150g）を加えフタをして、弱火で約15分蒸し焼きにします。
- 【3】 鍋にサラダ油（分量外）を熱し、ベーコンを加えて炒め、トマト水煮と水（110g）を加えて沸騰したら、いったん火を止め、カレーフレークを加えてよく溶かし、再び火にかけトロミをつけます。
- 【4】 スキレットを熱し、【3】を注ぎ、【2】を添えパセリを飾ります。

