



## 焼きカレー



### 材料（2～3人分）

材料名	数量
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個（100g）
にんじん	1/4本
グリーンアスパラガス	2～3本
サラダ油	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
水	300ml
カレールウ（パウダータイプ）	1袋（32.5g）
白飯	適量
ピザ用ミックスチーズ	40g

### 作り方

- 【1】 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにし、グリーンアスパラガスは斜め切りにします。フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、香りがたったら豚ひき肉を加え、ほぐしながら炒めます。続いて玉ねぎ、にんじんを加えて炒めます。
- 【2】 火を止め、水、ルウを加えて溶かします。
- 【3】 グリーンアスパラガスを入れてとろみがつくまで中火で5分ほど煮ます。耐熱皿に白飯を盛り、カレーをかけます。チーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼きます。

