

5/11 (木) ひき肉と豆のカレー (ゆきさん)

(材料2人分)

合いひき肉：200g

たまねぎ：100g

にんにく：1かけ

トマト：150g

プロセスチーズ：20g

ミックスビーンズ(ドライ缶)：1缶

サラダ油：大さじ2

カレールウ(市販)：50g

A { クミンパウダー：大さじ1

コリアンダー：大さじ1

ドライバジル：大さじ1/2

水：150ml

ごはん：2膳分(飾り)

あればイタリアンパセリ：少々

- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにして、トマトは粗みじん切りにし、チーズは角切りにする。カレールウは刻む。
- ② フライパンにサラダ油と①のにんにくを加えて火をつけ、香りが立ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ③ ②のひき肉の色が変わったら、①のたまねぎを加えて透き通ってくるくらいまで炒め、更に①のトマトとチーズを入れて炒める。
- ④ ③のフライパンの中央を開け、①のカレールウを入れて炒め、カレールウが溶けたら、ミックスビーンズを入れて、全体を炒め合わせ、Aを加えてさらに炒め、水を加えてひと煮立ちする。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかけ、あればイタリアンパセリを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。