

食材2つだけ!

ズッキーニ

×

合いびき肉



調理時間

20分

いつものカレーを夏野菜で彩り良く

ズッキーニとひき肉のカレー

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 200g
ズッキーニ…………… 小1本
バター…………… 10g
にんにくチューブ…………… 1cm
○酒…………… 大さじ1

○トマト缶(ダイスカット)
…………… 1/2缶
○中濃ソース…………… 小さじ2
カレールウ…………… 2かけ(36g)
ごはん…………… 茶碗2杯分

1 材料を切る

ズッキーニは食べやすい大きさに切る。

2 炒める

フライパンにバターとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら1とひき肉を入れて色が変わるまで炒める。○と水100ml(分量外)を加えて、中火で10分加熱する。カレールウを入れて溶かし、火を止める。

3 仕上げ

皿にご飯を盛り付け、2をかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索