

献立タイトル

ぼたんこしょうのキーマカレー

《完成図》



《レシピ》

名称：ぼたんこしょうのキーマカレー			
材料	分量(1人分)	材料	分量(人分)
なす	1/2 個		
ぼたんこしょう	1/2 個		
豚ひき肉	100 g		
ケチャップ	適量		
塩, 胡椒	適量		
キーマカレーの元 (粉)	1/2 袋		
赤パプリカ	1/2 個		
うるち米 (ご飯)	1/2 合		
調理手順			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ご飯はあらかじめ炊いておく。初めにすべての具を細かく切る。フライパンに油をひき香りが出るまでぼたんこしょうを炒める。</li> <li>2. 香りが出てきたら、ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。</li> <li>3. ひき肉の色が変わってきたらなすと赤パプリカを入れケチャップや、塩、胡椒で味をつける。</li> <li>4. なすの水分が出てきたらキーマカレーの元 (粉) を入れ水分がなくなるまで焦げないように炒める。</li> <li>5. お皿に盛れば完成。</li> </ol>			