

彩り鮮やか！

ゴロゴロ野菜の ドライカレー

15分

1人分あたり

574
kcal

DELISH
KITCHEN



彩り鮮やか！ ゴロゴロ野菜の ドライカレー

15分

1人分あたり
574
kcal



材料 (2人分)

ごはん	お茶碗 2杯(300g)
豚ひき肉	150g
赤パプリカ	1/2 個
ズッキーニ	1/2 本
コーン缶	70g
サラダ油	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/2
パセリ[乾燥]	適量

☆調味料

酒	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
カレー粉	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1
コンソメ	小さじ 1

- 1 赤パプリカ、ズッキーニは 1cm 角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- 3 赤パプリカ、ズッキーニ、コーン缶を加え、さっと炒める。
コーン缶は缶汁を切る。
- 4 ☆を加え、炒め合わせる。
- 5 器にごはんを盛り、4 をかけてごはんのパセリをふる。