

レンジでなすのキーマカレー

【材料(2人分)】

- 合いびき肉…80g
- たまねぎ…1/4 個
- なす…1本(160g)

- A
- 水…50ml
 - カレールー…2かけ
 - ごはん…300g
 - 温泉卵…2個

【作り方】

※レンジで温泉卵の作り方

- ① 小さめの耐熱容器に卵を2個割り入れ、卵がかぶるくらいのお湯をゆっくり注ぐ。
- ② ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で50秒～1分加熱する。(1個の場合は30秒加熱)



- ① たまねぎはみじん切りにする。なすは1cm角に切り、水に3分ほどさらして水けきる。
- ② 耐熱ボールにひき肉、たまねぎ、Aを入れて菜箸で混ぜる。
なすを上からのせてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
(一度取り出してよく混ぜ、ルーが溶けてなかったらさらに1～2分加熱する)
- ③ よく混ぜてご飯にかけ、温泉卵をのせる。



エネルギー・・・566kcal
たんぱく質・・・19.9g
脂質・・・20.7g
カルシウム・・・73mg
鉄・・・2.8mg
食塩相当量・・・2.4g

(1人分)