

『30分で出来る！なすミンチカレー』

材料(3~4人分)

なす	3本
ニンニク・生姜	各ひとかけ分
ひき肉	200g
サラダ油	大さじ1強
水	600cc
カレールー	1/2箱



作り方

- ① なすは、ピーラーで皮をむいて、縦に細切りにし、塩水(分量外)に5分さらしておく。
ニンニクと生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にニンニク・しょうが・油を入れて火にかけ、香りが立ったらひき肉を入れて、よく炒めあわせる。
- ③ ②の鍋に、水気を切ったなすを加えて、なすがしんなりするまで炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらアクを取り、5分程煮込む。
- ⑤ カレールーを加えてよく溶かし、更に5分煮込んで、出来上がり！