

野菜たっぷりキーマカレー



〈材料〉 2人分

- ◎豚ひき肉：150g ◎玉ねぎ：1/2個 ◎人参：30g
- ◎まいたけ：1/4個 ◎ニンニク：1かけ ◎しょうが：1かけ
- ◎サラダ油：大さじ1 ◎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1/2 ◎バター：20g ◎水：100cc
- ◎コンソメ：小さじ1 ◎白飯：300g ◎卵：2個 ◎塩・酢：少々
- ◎パセリ：適宜

〈作り方〉

1. 玉ねぎ、にんじん、まいたけをみじん切りにする。
2. にんにくとしょうがは、すりおろしておく。
3. フライパンにサラダ油ひいて、1をよく炒める。
4. ひき肉を加えて炒め、肉に火が入ったら2を入れて炒める。
5. バターとカレー粉を入れて、よく炒める。
6. ケチャップとウスターソースを入れたらよく混ぜて、水とコンソメを加える。
7. 5分煮込む。
8. 塩で味を調える。
9. 湯を沸かし、塩と酢を加えポーチドエッグを作る。
10. 器に白飯を盛り、カレーをかけて、その中央に9をのせる。
11. ポーチドエッグの上にパセリのみじん切りをふる。