

～paprikaとひき肉のカレー～



-材料 (2人分) -

パプリカ (赤・黄・オレンジ)	各1/2個
合いひき肉	120g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
トマトの水煮	200g
プレーンヨーグルト	100g
バター	15g
カレー粉	大きじ1.5
コンソメキューブ	1個
塩・こしょう	適量
醤油	小さじ2
パセリ	適量
ごはん	2～3膳分
目玉焼き	2～3個

-作り方-

- 1) パプリカはタネとワタを取って1cmくらいに切る。
- 2) フライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたにんにく・しょうがを加えて炒め、香りが出てきたら、合いひき肉を加えてさらに炒める。
- 3) 1を加えて炒め、カレー粉を加えて焦げないようにさらに炒める。
- 4) トマトの水煮・コンソメキューブを加えて軽く煮込みプレーンヨーグルト・醤油を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 5) お皿にご飯を盛り、4をかけ、目玉焼きをのせ、パセリを添える。

～Swan dream group～

株式会社 スワンドリーム

株式会社 I LOVE ファーム登米

リッチフィールド栗原 株式会社



TEL 0228-59-2280