

● 目玉焼きのせキーマカレー



エネルギー
572kcal
たんぱく質
20.2g
カリウム
525mg
リン
279mg
食塩相当量
1.8g

●水分が少なめのカレーです。

●目玉焼きの代わりに温泉卵やゆで卵でもおいしく頂けます。

<材料（一人分）>

ご飯	200g
卵	60g (M1 個)
油	2g (小 1/2)
鶏むねミンチ	30g
たまねぎ	50g
なす	50g
トマト	30g
しょうが	1g
にんにく	1g
油	2g (小 1/2)
カレー粉	2g (小 1)
固形コンソメ	2.5g (小 1)
塩	0.5g (ミニ 1/2)
こしょう	0.2g

- 1.たまねぎはみじん切り、なす・トマトは荒いみじん切りにしてそれぞれ水にさらす
にんにく、しょうがもみじん切りにしておく
- 2.油を引いたフライパンで、水切りした「たまねぎ」をあめ色になるまで炒める
- 3.鶏ミンチ、にんにく、しょうがを加え、ミンチに火が通ってからその他の野菜を炒める
- 4.全体に火が通ってから、調味料を加える
- 5.油を引いたフライパンで目玉焼きを作る
- 6.器にご飯を盛り付け、カレーをのせ、目玉焼きをのせる