



Miccoさん投稿

なすのドライカレー



材料・分量

1 牛豚合い挽き肉	200g
2 なす	4本
3 ピーマン	2個
4 たまねぎ	1個
5 市販のカレーペースト	1/2カップ
6 ケチャップ・とんかつソース	各大さじ1
7 サラダ油	大さじ2
8 塩・こしょう	適宜
9 水	100cc

市販のカレーペーストを使って、更に時短！次の日のお弁当にも使えます♪

準備時間 **10** 分 + 調理時間 **10** 分

総調理時間 **20** 分

ジャンル **エスニック** | **2** 人分

調理手順

使用ボタン



1 なすは、1cm幅の輪切り、たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。

2 なすの両面に焼き色を付ける。

炒める

3 なすに焼き色が付いたら、残りの材料（たまねぎ、ピーマン、合い挽き肉、カレーペースト、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう、水）を鍋に入れる。「圧力調理」を選択し、10分。できあがり♪

圧力調理