



なすのキーマカレー



なす 2本を使って、野菜マシマシ



●材料 (1人分)

なす	2本(160g)	オリーブオイル	大さじ1
セブンプレミアム キーマカレー (レトルト)	1袋	白ワインビネガー	大さじ1
ごはん	180g		

●作り方

- ① なすを5mmの幅で輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、なすに焼き色がつくまで強火で焼く。
- ③ 白ワインビネガーを入れ、香りづけをする。
- ④ 表示の半分くらいの時間(レンジ500Wで30秒)で温めたキーマカレーを加え、さっと炒める。

●アドバイス

- ・ ご飯を添えても、または④でご飯を混ぜ合わせても、合います。
- ・ 白ワインビネガーがなければ酢を使いましょう。
- ・ なすの代わりにトマトを使うのもおすすめです。



STEP 1

なすを輪切りにする。



STEP 2

輪切りにしたなすを焼き、白ワインビネガーを入れる。



STEP 3

温めたキーマカレーを入れて炒める。