

カリフォルニアプルーンのドライカレー



材料 2人分

カリフォルニアプルーン	6個	合いびき肉	200g
なす	1本	トマト	1個
たまねぎ	1/2個	にんにく	1片
しょうが	1片	カレー粉	小さじ3
しょうゆ	小さじ1と1/2	コリアンダーパウダー	ふたつまみ
ウスターソース	小さじ1	水	大さじ3
塩	ひとつまみ	砂糖	ひとつまみ
こしょう	少々	生バジル	10枚
なたね油(米油でもOK)	大さじ1	ごはん(あたたかいもの)	適量

疲れた体にスタミナをつける肉と野菜の栄養に、カリフォルニアプルーンに含まれる豊富なミネラルの効果で、大人も子供も夏バテしらずの一品！
実は、煮込む時間が圧倒的に短いドライカレー。夏の暑い日に火を使う時間を最小限に抑えるので、料理の負担も少ないお助けメニューなのです。

作り方はコチラ

