

ハンバーグのカレーソース煮込み



材 料 2人分

レトルトビーフカレー…………… 2袋

合挽きミンチ肉…………… 160g

玉ねぎ（みじん切り）…………… 80g

（塩・こしょう…………… 少々

油…………… 小さじ 1/2

溶き卵…………… 1/2 個

塩・こしょう…………… 少々

ナツメグ…………… 少々

油…………… 適量

パセリのみじん切り…………… 少々

（付け合せ）

スナップエンドウ…………… 30g

塩…………… 少々

人参（輪切り）…………… 30g

コンソメ…………… 適量

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、軽く塩とこしょうをしてしんなりするまで炒めて粗熱をとっておく。
- ② ボウルにひき肉を入れ①の玉ねぎ、溶き卵を加えてよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調え、ナツメグを加える。2等分して空気を抜きながら丸く形を整える。
- ③ 熱したフライパンに油をひき②を両面焼く。
- ④ ③にレトルトのビーフカレーの具を加えてしばらく煮込み、器に盛り付ける。パセリのみじん切りを散らす。
- ⑤ すじをとって塩ゆでしたスナップえんどうと、コンソメで煮た人参を④に添える。