
チーズとろける！ お月見 ワンパンカレードリア



材料 (2人分)

ごはん	400g	サラダ油	大さじ1
豚ひき肉	200g	卵(Mサイズ)	1個
玉ねぎ(1/2個)	100g	ピザ用チーズ	70g
にんじん(1/2本)	100g	[トッピング]	
すりおろしニンニク	小さじ1	パセリ(生)	適量
A: ケチャップ	大さじ3		
ウスターソース	大さじ1		
カレー粉	小さじ2		

作り方

[準備]

にんじんは皮をむいておきます。パセリは刻んでおきます。

- 1 玉ねぎとにんじんはみじん切りにします。
- 2 中火に熱したフライパンにサラダ油、すりおろしニンニク、**1**を入れ、ニンニクの香りがたったら豚ひき肉を入れ3分ほど炒めます。
- 3 豚ひき肉に火が通ったら中火のまま(A)を入れ、全体になじんだらごはんを入れ混ぜます。
- 4 真ん中をくぼませて卵を入れ、ピザ用チーズをのせたらグリル庫内中央に入れます。取手を外して扉を閉め、【グリル(オーブン)】メニューで160°Cに合わせて10分加熱します。
- 5 ピザ用チーズが溶けたら取り出し、パセリを散らして完成です。

