

まもりと
葉二の

おいしいベランダ。クッキングレシピ。



{コンビーフハッシュの ドライカレー}

材料(二人分)

- ・コンビーフハッシュ…2袋・150g
- ・人参……………120g
- ・玉ねぎ…………100g
- ・ニンニク……………1かけ
- ・ご飯……………カレー皿2杯ぶん

・調味料

- ケチャップ……………大さじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ2
- ウスターーソース……………小さじ2
- カレー粉……………小さじ1
- ステビアシロップまたは砂糖……………小さじ2

- 1 ニンニク・玉ねぎはみじん切り。人参は大きめの粗みじんに。人参に葉がある時は、そちらもお好みで刻む。
- 2 フライパンに油を引き、ニンニクを炒める。香りがたってきたら、さらに玉ねぎ、人参の順に炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、コンビーフハッシュを入れて、ほぐしながら炒める。
- 4 調味料を加え、水っぽさがなくなるまで炒める。
- 5 皿にご飯を盛り、④をかけてできあがり。

まもり



どんなサイズの野菜が収穫できるか
分からないので、グラム表記です!

一口メモ

コンビーフの臭みを、香辛料でいかに
殲滅できるかが攻略ポイントだ

葉二



男の人の料理って、なんでこう単語が物騒なんでしょうかね……



みじん切りは、あんまり細かくしない方が、
『食った!!』って感じがするぞ



どうぞなにとぞ召し上がり一