

ほっと一息...

ナカハラ通信



2007.4.20

Vol.2

先月号、ナカハラ通信Vol.1の発信後、予想以上に皆様から喜びの声をいただき、ありがとうございました。慣れない作業に目薬をさしながらパソコンとにらめっこしていた私にとっては涙がでるほど嬉しい声でした。(^^)和り。これからも皆様に喜んでいただける「ナカハラ通信」目指して発信していきますのでどうぞよろしくお願いいたします!



簡単
ごはん

Cooking

レシピ

バリエーションもききます!

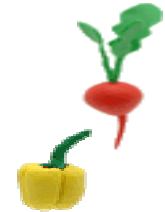


材料 (4人分)

- 合挽き肉...300g
- たまねぎ...大1個
- にんじん...1本
- セロリ...少々
- ピーマン...2個
- にんにく・生姜(みじん切)...少々

ドライカレー

- スープ...3カップ
- ケチャップ...大さじ3
- 塩こしょう...少々
- ...バターライス...
- 米...3カップ



作り方

野菜をすべてみじん切りにする。カレー粉を熱して、にんにく・しょうが・たまねぎを炒め、色が変わったら肉とその他の野菜を炒める。肉がほぐれたらカレー粉を入れ炒める。

印の調味料を加え、弱火で煮詰める。

バターライスは米とスープとバターを加え、普通に炊く。

バターライスの上にドライカレー(お好みで卵・水菜など盛り付けたり)をのせてオーブンで焼く。



ひとま

(カレー粉)...合挽き肉ドライカレー...スープをのせて焼く