



【梨のカレーライス】



黒木智子 (くろぎ・ともこ) さん

材料 (2人分)

梨	3コ (960g)	にんじん	60g
合いびき肉	200g	カレールウ (市販) 50g	50g
米	2合	にんにく	ひとかけ
たまねぎ	250g	オリーブ油	大さじ1

手順

- (1) 梨は3コ使う。1コは皮をむいて粗みじん切りにする。
残りの2コは皮をむいて、すりおろし器ですりおろしておく。
- (2) にんじん、たまねぎは粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- (3) 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、弱火にかける。
香りが出てきたら、たまねぎとにんじんを加え、中火にかける。
たまねぎが透明になってきたら、合いびき肉を加えて炒めていく。
肉に火が通ったら、すりおろした梨を加えて、弱火で煮込んでいく。
- (4) (3) を10分ほど煮込んだら、一旦火をとめて、カレールウを入れる。
さらに弱火にして煮込んでいく。全体がなじみ、とろみがでてきたら火を止める。
- (5) 器にご飯を盛り付け、カレーをかける。みじん切りにした梨をトッピングしたら完成。