

～キーマ風カレー～

パパからの
アピールポイント

野菜をいっぱい食べれます

家族の感想

いつも美味しく食べています！パパありがとう！

【材料と分量】

阿寒ポーク

ジャガイモ

玉ねぎ

冷蔵庫にある野菜

カレールー 1 個、しょうが少々、焼き肉のタレ少々、目玉焼き

【作り方】

- ① 野菜と豚肉をみじん切りにして、ジャガイモは少し大きめにサイコロ状にしてレンジでチン。その他の食材をフライパンで炒める。
- ② 水を少し入れて、カレールー刻んで入れる。
- ③ ジャガイモを入れて馴染んだら、目玉焼きをのせて完成。

