

ナスのカレードリア

**調理時間**

20分

カロリー

1731kcal

材料

(2人分)

合挽き肉	100g
レトルトカレー	2人分
なす	1~2本
(A)	
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	少々
ピザ用ミックスチーズ	80g
ごはん	1合
パセリ	適量

作り方

- 1 ココットにご飯をよそい、高さが均一になるようにする。挽肉、レトルトカレーをよく混ぜ、ごはんの上にかける。
- 2 なすを輪切りにして(1)にのせ、(A)をふりかける。全体にピザ用ミックスチーズを散らす。
- 3 ふたをして「ココット・タイマー設定15分」にセットし、加熱する。焼きあがったら仕上げにパセリを散らす。

市販のレトルトカレーを使って、本格派の1皿に。とろりチーズとひき肉で、食べ応えもしっかり。