

豆とナスのカレー



調理時間

約50分

カロリー

307kcal(1人分)

材料

(4人分)

玉ネギ	1/2個
ナス	中1本
豚バラ肉	100g
生姜(みじん切り)	1片分
ニンニク(みじん切り)	1片分
オリーブ油	大さじ1
カレールウ	4個
ミックスビーンズ	100g
水	300ml

作り方

- 1 玉ネギは薄切り、ナスは長さを半分にして縦切り、豚バラ肉は一口大に切る。
- 2 (1)とそのほかの材料をすべてダッチオーブンに入れる。
- 3 オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定し点火する。消火後、一度全体を混ぜそのままグリルの中で20分余熱する。

ダッチオーブンに全てを入れるだけで、ダッチオーブンがおいしく仕上げてくれます。