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
カレールゥ	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。