

市販のルーで作る  
ちっチャイ菜のドライカレー（1人前）



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株  
玉ねぎ 小ぶりなものを半玉  
合いびき肉 100g  
カレールー 2ブロック  
トマトケチャップ 小さじ1  
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1  
にんにくチューブ 適量  
塩こしょう 適量  
サラダ油 適量  
※たまご 1玉 (トッピングの目玉焼き用)  
※ごはん



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の芯を取って、食べやすい大きさ(1~2センチ幅くらい)に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、中火にかける。香りが立ってきたら、合いびき肉、玉ねぎ、ちっチャイ菜の芯に近い部分を炒める。合いびき肉の色が変わってきたら、ちっチャイ菜の残りも一緒に炒める。
- ③ しんなりしてきたら、刻んだカレールー、トマトケチャップ、めんつゆ、をいれ、塩こしょうで味を調える。
- ④ 皿に盛り付け、お好みでこしょうをかける。