

○スパイスたっぷりキーマカレー 半熟卵をのせて

材料（4人分）

豚ミンチ（あれば粗挽き） 500g
油 大さじ3

【ホールスパイス】

鷹の爪 1本
カシア 5g
クローブ 6個
カルダモン 6個
ローリエ 1枚

カレーの素 基本分量 1回分

おろし生姜 大さじ1
ヨーグルト 大さじ2
塩 調整用



[トッピング] お好みでかえてね♪

カシューナッツ 8粒 オクラ 6本
プチトマト 8個 半熟ゆで卵 4個

お好きなハーブ ※半熟にするときはお湯から7分ゆでる

作り方

- ①フライパンに油をしき、ホールスパイスを入れて唐辛子が黒く色づくまで加熱する
（唐辛子は黒っぽく火を通すと独特な香ばしさが出る）
- ②豚ひき肉を加えて炒めていく。カレーの素、その他の材料を加えてフタをして20分間
時々混ぜながら加熱していく
- ③途中、切ったオクラ・プチトマトを加える
- ④お皿にご飯を盛って、炒めた挽肉、ゆで卵、カシューナッツ、ハーブを添えて出来上がり♪

○スパイスライス

ホールスパイスを入れて炊いたご飯でカレーを食べるとまた雰囲気が変わって美味しいので一度お試しください。今回は一番簡単な作り方です。

材料

白米 3合
カシア 5g / カルダモン 8個 / クローブ 6個

- ①通常通りにご飯を炊いていきますが、ご飯を洗って水につけるときにスパイスを入れて少し水でもどしてあげて、後は炊飯すればOK
※水分を少し控えめにするのがポイント