

GABAN®

カレーミートと茄子のグラタン



『GABAN® 純カレー』は辛味がマイルドなので、大人はもちろんお子様も楽しめます。カレーミートはドリアやラザニアなどにも！



🍷 材料 (4人分)

カレーミート

無塩バター…30g
GABAN® 輪切り唐辛子…ひとつまみ
にんにく…10g
玉ねぎ…250g
合びき肉…200g
GABAN® 純カレー…6g
クノール チキンコンソメ…5g
水…100ml
塩…3.5g
GABAN® ブラックペッパーグラウンド…少々

GABAN® ポテトフレーク…30g

牛乳…120g

塩…少々

なす…2本

GABAN® オリーブオイルEX or ピュア…15ml

カレーミート…200g

ホワイトソース (缶詰) …100g

ピザ用ミックスチーズ…40g

GABAN® パセリみじん切り…少々

🍲 レシピ (所要時間 : 45分)

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにバター、輪切り唐辛子、にんにくを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎを加え、弱火でキツネ色になるまで炒める。
- ③ ②に、合びき肉を入れて炒め、純カレーを入れてさらに炒める。
- ④ ③に、水とチキンコンソメを入れてトロミがつくまで煮て、塩・ブラックペッパーで味を調える。(カレーミートの完成)
- ⑤ ポテトフレークは温めた牛乳と塩を加えて戻す。
- ⑥ なすは縦1cm弱の厚さにスライスし、横半分になり、塩を振ってキッチンペーパーに挟んでアクを抜き、ブラックペッパーで下味を付ける。
- ⑦ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、⑥を焼く。
- ⑧ 耐熱皿の一番下に⑤を敷き、カレーミートと⑦を交互に重ね、ホワイトソースをかけてチーズを乗せ、オーブンでチーズに焼き色が付くまで焼く。
- ⑨ 仕上げにパセリみじん切りを散らす。