

レシピ

【夏野菜カレー】



〈材料〉 3～4人分

・牛豚ひき肉	200g
・玉ねぎ★	1個
・にんじん★	1/2本
・カットトマト缶	1缶
・にんにく★	1片
・ショウガ★	1カケ
・ナス	1本
・オクラ	4本
・かぼちゃ	1/4個
・ズッキーニ	1/2本
・好きなカレールー	1/2箱

〈作り方〉

- 1 玉ねぎ、にんじん、はあらみじん切りにする。にんにく、ショウガは細かいみじん切りにする。
- 2 ナスとズッキーニは 5mm 程度に輪切りにする。
- 3 かぼちゃは 5mm 程度にスライスする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、(1)の玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにくを入れて炒め、ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- 5 トマト缶を加えてさらに炒め煮る。
- 6 いったん火を止めて、きざんだルウを加えて混ぜ、再び火にかけ水気をとばしながら炒める。
- 7 フライパンに油を熱し(2)と(3)を薄く焦げ目がつくまで炒める。
- 8 お皿に盛りつけて完成。