

●作ってみませんか【平成18年8月15日号】

夏野菜のドライカレー

燕市食生活改善推進委員協議会燕分会

なすやゴーヤのレパートリーに困っていませんか？細かく刻むので苦手な人も気になりません。おいしくてヘルシーなこのカレーで暑い夏を乗り切りましょう。



●材料(4人分)

あいびき肉150g・じゃがいも150g・人参80g・玉ねぎ200g・なす120g・ゴーヤ100g・

にんにく1かけ・しょうが1かけ・油大さじ2・A(カレー粉大さじ1.5・顆粒コンソメ小さじ2・塩小さじ2)・ごはん適宜

●作り方

①じゃがいも・人参は皮をむき5mm角切りにして、ゆでる。／②玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。／③なすとゴーヤ(種とわたを取る)は5mm角にして、それぞれ水につけておく(ゴーヤは軽く塩でもんでから)。／④油を熱し、にんにく・しょうが、玉ねぎ、肉の順に炒め、肉の色が変わったら、③を入れさらに①を入れて炒める。／⑤ A で味付けし、ごはんとともに盛りつける。