

夏野菜をおいしく食べましょう! ... なす編

夏野菜がたっぷり入ったカレーです! ターメリックご飯が、食欲をそそります。

《なすカレーとターメリックライス》

★なすカレー ~ みじん切りの野菜とトロ〜リと柔らかいなすが絶妙です!!



材料(8人分)

豚挽肉...300g 玉ねぎ...1.5コ

にんじん...1/2本 ピーマン...2コ

なす...6コ サラダ油...大さじ2

小麦粉...大さじ3

カレー粉...大さじ2~3

トマトの水煮缶...350g

A { 水...1/2カップ コンソメ...1コ

ケチャップ...大さじ2

ウスターソース(中濃でも可)

...大さじ2

ベイリース(月桂樹の葉)...1枚

*市販のカレールー(好みで)

作り方

- ①玉ねぎ・にんじん・ピーマンは、みじん切りにする。
- ②なすは、1cmの輪切りにして炒めておく。
- ③厚手の鍋にサラダ油を入れ、①の野菜と挽肉を炒める。
- ④③に小麦粉をふり入れ炒めて、そこにカレー粉とトマトの水煮をつぶして汁ごと加える。
- ⑤材料Aと②を④に加え、15~20分位煮込む。
- ⑥味をみて、好みで市販のルーを少し加えるとよい。

★ターメリックライス ~ 野菜入りの黄色いご飯

(材料)

米...3カップ 水...3カップ

バター...50g コンソメ...1コ

玉ねぎ...1/2コ ターメリック...小さじ1/3

にんじん...1/2本

ピーマン...1コ

(作り方)

①米は洗ってザルに上げ、水をよく切る。

②鍋にバターを入れ、溶かして①を透き通るまで炒める。

③玉ねぎ・にんじん・ピーマンをみじん切りにして、②に加え炒める。

④③に水・コンソメ・ターメリックを加えて炊く。

...ひとことポイント...

◆ 一度にたくさんの夏野菜が、使えます。(提案者:みちくさ会会員 井上利子)

<応用> *なすカレーをパスタにかけてもおいしい。