

夏野菜をおいしく食べましょう! … ゴーヤ編

ゴーヤは苦味があって食べにくい方も、カレーにすれば美味しく食べれるかもしれません。
ここではエスニック風の、一風変わったやみつきになるカレーをご紹介します。

《ゴーヤ・カレー》



◆材料(4人分)

ゴーヤ 1本(縦半分に切り種をとって薄く切る)
合挽肉 200g
玉ねぎ 中1・1／2個
厚揚げ 1枚(250g 縦2等分幅1cmに切る)
味噌 大さじ1・1／2
サラダ油 大1
カレールー(中辛口)適量
ミックスビーンズ 120g(お好みで)
ご飯 4杯分

…ひとことポイント…

◆ゴーヤのシャキシャキ感と厚揚げがとてもよく合います。

◆作り方

- ① フライパンに油を適量入れて火にかけ、玉ねぎを7～8分炒める。
- ②①に合挽肉を入れて2分程炒める。
- ③②にお湯650cc と味噌を入れる。
- ④ きざんだカレールーを入れて4～5分煮る
- ⑤最後にゴーヤと厚揚げ、ミックスビーンズを入れて出来上がり。

(提案者:みちくさ会会員 井上利子)