

2. ナスカレー

<材料> (4人分)

ナス 3本

牛ひき肉 200g

玉ねぎ 1/2個 (100g)

枝豆(むき) 大さじ3

にんにく 1かけ

油 大さじ1

水 大さじ1



カレー粉 大さじ1

ケチャップ 大さじ2

塩 小さじ1/4

米粉 小さじ1

<作り方>

①ナスはヘタをとり、一口大に乱切りにする。玉ねぎは荒みじん切りにする。にんにくもみじん切りにする。

②鍋を熱して油を入れ、ひき肉を炒める。塩とにんにくを入れてよく炒め、肉に火が通ったら、玉ねぎ、ナス、水を入れて蓋をする。

③ナスに火が通ったら、枝豆、カレー粉、ケチャップを入れて絡め、米粉をふり入れて、とろりとしたらカレーの出来上がり。

※あればカレーリーフを入れる。

