

いつものカレーがちょっとさわやかな夏カレーに!

水なすのトマトカレー



- 煮て
- 難易度 ☆★★
- 調理時間 20分

材料 (4人分)

| | | | | | | |
|-------------|------------------|------|-----------|--------|-------|----|
| ・水なす(中) 2個 | ・サラダ油 | 大さじ1 | ・水 | 1/2箱分量 | ・玄米ご飯 | 適量 |
| ・玉ねぎ(中) 1個 | ・にんにくスライス | 1/2片 | ・コンソメキューブ | 1個 | ・パセリ | 飾り |
| ・にんじん 1本 | ・肉(豚肉でも牛肉でも鶏肉でも) | 300g | ・ガラムマサラ | 適量 | | |
| ・いんげん 1袋 | ・トマト缶 | 1缶 | ・クミン | 適量 | | |
| ・レンコン 5cmほど | ・カレールー(市販のもの) | 1/2箱 | | | | |

作り方

- ①. 水なす、玉ねぎ、にんじん、れんこんは、1.5cm 角ほどに、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ②. 鍋にサラダ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら肉を入れて色が変わるまで炒める。そこへ 1 の野菜をすべて入れ、しばらく炒める。
- ③. ②にトマト缶を入れて(写真B)混ぜ、さらに水、コンソメキューブも入れる。
- ④. ふたをして、食材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤. ふたをあけ、カレールー、ガラムマサラ、クミンを入れてしばらく混ぜながら煮込み、とろみがついてきたらできあがり。
- ⑥. お皿に玄米ごはんとともに盛り、お好みでパセリなどをのせてできあがり。

ひとこと

水なすはもちろんカレーにも入れられます。
今回は夏野菜と合わせ、トマト缶も入れ、さっぱりとした夏カレーにしました。こうして煮込み料理にしても、お料理が水っぽくなるようなことはないです。
口に入れたときに水なすのジューシーさがとってわかりますよ!

ワンポイント

ガラムマサラ、クミンは、ちょっと入れると、カレーがより本格的な味になります。よかったらお試しください!
もちろんなくても大丈夫です。



<http://www.kitanofarm.com>
<http://www.flourbee.com>