

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. ふたをあげ、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>