



12月8日 2年生



ナスとひき肉のカレー マカロニサラダ

【ナスとひき肉のカレー】

<材料・2人分>

◎ナス 1本 ◎玉ねぎ 1個半 ◎にんにく 1片 ◎牛ひき肉 75g ◎カレールー 適量
◎隠し味調味料 適量 ◎オリーブオイル 適量

<作り方>

- ① ナスはへたを落とし、2cm×3cmに切って水にさらす。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを弱火～中火で炒め、塩一つまみを振り、玉ねぎが完全に透明になってしんなりし、うっすら色付くまで炒める。
スパイスを入れる場合はここで一緒に炒める。
- ③ ひき肉を加え、底からよく炒める。色が大体変わったら、ナスを加え、よく混ぜながら炒める。
全体に油が行き渡り、ナスの表面が透き通ってきたら、水をひたひたに加えて強火にし、しばらく煮て、アクを取る。
- ④ ナスが煮えたらカレールーを加え、隠し味を加える。(しょうゆ・お酢・トマトソース・ケチャップ・ココア・キャラメル・コーヒー・ハーブ色々・ナツメグ・ワイン・ウスターソース・唐辛子などなど。)
- ⑤ 10～15分、混ぜながら煮る。水分が飛んでぼつりとなったら出来上がり。

【マカロニサラダ】

<材料・2人分>

◎マカロニ 50グラム ◎卵 1個 ◎きゅうり 1/4本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎にんじん 1/4本
◎マヨネーズ 適量 ◎塩 少々 ◎胡椒 少々

<作り方>

- ① きゅうり・たまねぎはスライス、にんじんは細千切りにして、塩もみする。
卵はゆで卵にしておく。
- ② マカロニは表示どおり茹で、ざるにあけるボールにゆで卵をいれ、マッシャーなどでつぶす。
または、みじん切りにする。
- ③ 塩もみした野菜の水気を切って入れ、マカロニも入れ、混ぜる。
- ④ 塩コショウ、マヨネーズを入れて、さらに混ぜる。