１０月１１日　１年生

ナスとひき肉のカレー　グリーンサラダ

【ナスとひき肉のカレー】

＜材料・２人分＞

◎なす　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 なすはへたを落とし、乱切りにする。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、なすを加え、よく混ぜながら炒める。
全体に油が行き渡り、なす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 なす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。水分が飛んでぽってりとなったら出来上がり。

【グリーンサラダ】

＜材料・２人分＞

◎トマト　1/2個　　◎レタス　2枚　　◎キュウリ　1/4本
◎酢　大さじ1　　◎サラダ油　大さじ1　　◎しょうゆ　大さじ1　　◎砂糖　大さじ1/2

＜作　　り　　方＞

① トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
② ドレッシングの材料を合わせ、きれいに盛り付けた①の上にかける。