



10月2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。水分が飛んでぼ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。