

オクラとなすのドライカレー



<1人分の栄養価>
エネルギー 193 kcal



塩分 0.8g

1人分の野菜量 85g

材料 【4人分】

合いびき肉	200g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
オクラ	10本 (100g)
なす	小2本 (120g)
にんにく・しょうが	各1片 (各10g)
油	大さじ1
カレー粉	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
ウスター (中濃) ソース	大さじ1
水	100cc
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

作り方

- 1) オクラは板ずりして水で洗い流し、1cm幅の輪切りにする。なすは1cm幅のいちょう切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2) フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加えしっかり炒める。
- 3) ひき肉を加え、ぱらぱらほぐしながら色が変わるまで炒める。さらになすを加え、しんなりするまで炒める。
- 4) カレー粉を加え軽く炒めたら、トマトケチャップ、ソース、水を加えてなすに火が通るまで中火で煮る。
- 5) オクラを加え、水分が飛ぶまで煮つめる。
- 6) 塩・こしょうで味を調える。

Cooking Point

- ・ にんにく、しょうがと一緒に、クミンシードを加えると本格的な香りになります。
- ・ 辛味がお好きな方は、唐辛子を加えるのもおすすめです。
- ・ オクラは加熱し過ぎず、食感と粘りが味わえるようにしましょう。



対象：子どもから年配の方まで