

夏野菜まるごとキーマカレー



材料(2人分)

ごはん	お茶碗2杯分	バター	大さじ1
合挽挽肉	100g	小麦粉	大さじ1
かぼちゃ	100g	カレーパウダー	大さじ1
ズッキーニ	100g	チキンブイヨン	1/2個
オクラ	2本	ウスターソース	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	garam masala	小さじ1/2
赤パプリカ	1/2個	塩	ふたつまみ
にんにく	1片	砂糖	ひとつまみ
トマト水煮缶	50g	水	1と1/2カップ

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- ② かぼちゃ、ズッキーニ、赤パプリカは1cm角に切り、オクラは1cm幅に切ります。
- ③ 深めのフライパンにバターを入れ、玉ねぎの色が変わるまで炒めます。
- ④ にんにく、合挽挽肉、トマト水煮、赤パプリカ、かぼちゃ、ズッキーニの順に入れて炒め火を止めます。
- ⑤ ④に小麦粉、カレーパウダーを入れて混ぜます。
- ⑥ ⑤に水、チキンブイヨンを加えたら火をつけ、沸騰したら弱火にして蓋をずらして乗せ、中火で約10分煮込みます。
- ⑦ オクラを加え、 garam masala、ウスターソース、塩、砂糖で味を整えます。
- ⑧ 器にごはんを盛り、カレーを盛りつけます。

リメイク:カレーご飯のお稲荷さん



材料(4個分)

ごはん	お茶碗1杯分
すし酢	
— 酢	大さじ1
— 砂糖	小さじ1/2
— 塩	小さじ1/4
カレー	スプーン3杯分
味付け油揚げ	4枚
にんにく	1片
トマト水煮缶	50g

トッピング(一例)
— うずらの卵
— 茹でたほうれん草
— 刻んだトマト
— かいわれ大根
— 福神漬け

作り方

- ① 玉温かいごはんにしし酢を加え、混ぜながら冷まします。
- ② 残ったカレーの具材をスプーンの背でつぶしておきます。
- ③ 油揚げは袋状に開き、内側に折り込み。
酢飯、残ったカレーの順に詰めます。
酢飯は油揚げの隅までしっかりと詰めます。
- ④ トッピングをします。