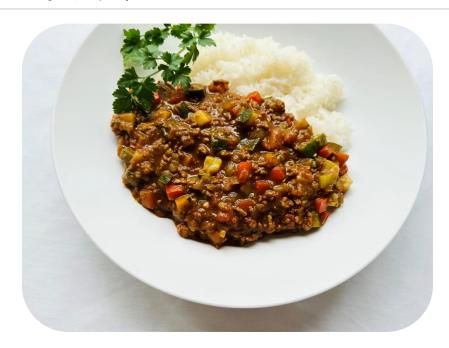
## 夏野菜まるごとキーマカレー



材料(2人分)

ごはん	お茶碗2杯分
合挽挽肉	100g
かぼちゃ	100g
ズッキーニ	100g
オクラ	2本
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
にんにく	1片
トマト水煮缶	50g

バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
カレーパウダー	大さじ1
チキンブイヨン	1/2個
ウスターソース	大さじ1/2
ガラムマサラ	小さじ1/2
塩	ふたつまみ
砂糖	ひとつまみ
7 <u>K</u>	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。
- 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。
- オクラを加え、ガラムマサラ、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
一砂糖	小さじ1/2
一塩	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	
一 茹でたほうれん草	
一 刻んだトマト	
一 かいわれ大根	
ー 福神漬け	

## 作り方

- 1 玉温かいごはんにすし酢を加え、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。