

応援します



国際果実野菜年

2021



夏野菜揚げ焼きカレー

材料（6人分）



材量名	数量
カレールウ	115g
牛豚ひき肉	250 g
玉ねぎ	中 2 個(400 g)
トマト	中 1 個(150 g)
パプリカ (🌶)	1/2個(75 g)
なす	2 本(160 g)
ズッキーニ	1 本(200 g)
かぼちゃ	1/8個(150 g)
サラダ油	大さじ 1 ・ 1/2
水	800ml
サラダ油 (揚げ焼き用)	適量

作り方

- 【1】 玉ねぎはみじん切り、トマト、パプリカは一口大に切る。なすは縦に6等分にし、ズッキーニは1cmの厚さの輪切り、かぼちゃは5mmの厚さの薄切りにし、水気をふき取っておく。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、(1)の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて肉の色が変わり脂がすき通るまでよく炒める。
- 【3】 水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約10分煮込む。
- 【4】 煮込んでいる間に、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、(1)のトマトを入れ両面をさっと焼いて取り出し、フライパンはふき取る。フライパンの底全体に広がる程度にサラダ油を追加して熱し、(1)のなす、ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃを順番に火が通るまで揚げ焼きにし、油を切る。
- 【5】 いったん(3)の火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。(4)の野菜を加えてひと煮立ちさせる。
- 【6】 皿にご飯を盛り、(5)のカレーをかけて、彩りよく野菜を上盛りにする。

