

レシピ

ヘルシーレシピ

夏野菜たっぷりヘルシーカレー

ルーを使わずヘルシーで野菜いっぱいのカレーです。



作り方

- 〈1〉玉ねぎ・にんにくはみじん切りにします。水煮トマトは粗くつぶします。
- 〈2〉かぼちゃ、ナスは1cm角に切り、オクラは塩もみし茹で、1cmに切ります。
- 〈3〉深めのフライパンにバターを入れて、玉ねぎの甘みが出るまで炒めます。
- 〈4〉にんにく、牛ミンチ、水煮トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、大豆の順に入れて炒めます。
- 〈5〉小麦粉、カレーパウダーを入れ炒め、水、チキンブイヨンを入れます。
- 〈6〉最後にウスターソース、塩、砂糖、ガラムマサラで味をつけオクラを入れます。
- 〈7〉器に雑穀ごはんを盛り付け、〈6〉のカレーを盛りつけます。
- 〈8〉ピクルスを作ります。キャベツは1口大に切り、パプリカは1cm棒状に切ります。
- 〈9〉〈8〉を熱湯でさっと茹でて甘酢に漬けます。

材料 2人分

| | |
|-----------|----------|
| 牛ミンチ | 50g |
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| にんにく | 1/2 片 |
| 水煮トマト | 50g |
| かぼちゃ(種なし) | 100g |
| ナス | 1 本 |
| おくら | 1/2 本 |
| 大豆(茹でたもの) | 大s2 |
| 雑穀ごはん | お茶碗2杯分 |
| バター | 小s1 |
| 小麦粉 | 大s1 |
| カレーパウダー | 大s1 |
| 水 | 1 1/2cup |
| チキンブイヨン | 1/2 個 |
| ウスターソース | 大s1/2 |
| 塩 | 小s1 弱 |
| 砂糖 | 少々 |
| ガラムマサラ | 小s1/2 |

〈野菜のピクルス〉

| | |
|----------|-------|
| キャベツ | 50g |
| パプリカ赤・黄色 | 1/8 個 |
| 塩 | 少々 |

〈ピクルス甘酢〉

| | |
|----|-------|
| 酢 | 大s1 |
| 砂糖 | 大s1/2 |
| 塩 | 少々 |