



### ワンポイントアドバイス

- 暑くなってきたら、酸味や辛味を効かせた料理で食欲増進を！
- 辛味の加減はお好みですが、辛くなりすぎたらヨーグルトを入れて辛味を調整できますので、お子様から、高齢期の方まで楽しめます。
- カレールーの代わりに、カレー粉大さじ1、小麦粉大さじ1でもよいでしょう。

## なすのドライカレー

### 材料(6人分)

豚ひき肉・・・・・・・・・・350g  
なす・・・・・・・・・・2本(300g)  
玉ねぎ・・・・・・・・・・250g  
しょうが・・・・・・・・・・1片(15g)  
にんにく・・・・・・・・・・1片(15g)  
とうがらし・・・・・・・・・・1本  
ホールトマト(缶)・・・・・・・・220g  
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1強  
カレールー・・・・・・・・・・80g  
(中辛または辛口)  
プレーンヨーグルト・・・・・・・・200g  
ご飯・・・・・・・・・・960g(2.5カップ)  
ターメリック・・・・・・・・・・小さじ1/2  
バター・・・・・・・・・・30g

### 作り方

- ① 米を洗い、ターメリックを加えて固めに炊きます。
- ② なすは皮をつけたまま1.5cm角に切り、水につけてアクを抜きます。玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、とうがらしは端を切って種をだします。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、しょうがとにんにく、とうがらしを炒め、香りが出てきたら玉ねぎを加えて透き通るまで炒めます。
- ④ ひき肉を加えて炒め、塩、こしょう、色が変わったらトマトとなすを加えます。
- ⑤ 刻んだカレールー、ヨーグルトを加えて混ぜ、水分がほとんどなくなるまで炒めます。
- ⑥ 炊き上がったご飯にバターを加えて混ぜて器に盛り上から⑤をかけます。

エネルギー 549kcal 塩 分 1.9g  
たんぱく質 18.4g  
脂 質 21.2g