



☆干しなすのドライカレー

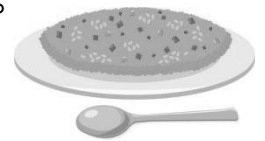
1人分熱量 559.3 kcal 食塩相当量 1.6g

<材料> (4人分)

- なす……………4～5個
- 牛ひき肉(又は合いびき肉) ……200g
- 玉ねぎ(みじんぎり) ……1/2(100g)
- 大豆の水煮缶……………1缶
- サラダ油……………大さじ2
- クミンシード(あれば) ……小さじ1
- カレー粉……………大さじ2(12g)
- トマトケチャップ ……大さじ3(54g)
- ウスターソース ……大さじ1・1/2(27g)
- 水……………150ml
- カレー粉……………大さじ1/2(3g)
- 塩……………小さじ1/2
- コショウ……………少々
- パセリのみじんぎり……………少々
- ※1人分ご飯……………150g

<作り方>

- ① なすはヘタをおとし、1.5～2 cm角に切り大きめのザルなどに重ならないようにのせ、2～3時間干す。
- ② フライパンにサラダ油とクミンシードを入れ、じっくりと炒めて、香りを立たせ、玉ねぎのみじん切りを加え炒める。ひき肉を加えて、ポロポロになるまで炒める。
- ③ ①のなすを加えて、油が回るまでよく炒め、大豆の水煮を加えサッと炒めたらAを順に加え、混ぜながら2～3分煮詰め、仕上げにカレー粉大さじ1/2、塩、コショウで味を整える。
- ④ 皿に盛ったご飯にかけパセリのみじん切りを散らす。好んで香菜のざく切りでも。



☆大根サラダ

1人分熱量 38.2 kcal 食塩相当量 1.0g

※ピーラーを使って味付けの手間もいらない野菜の副菜です

<材料> (4人分)

- ちりめんじゃこ……………30g
- 大根……………150g
- にんじん……………30g
- 大葉……………2～3枚
- ポン酢しょうゆ……………適量
- サラダ油……………少々

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油少々入れ、ちりめんじゃこをカリカリになるまでよくいる(多めにに作っておくと便利です)
- ② 大根、にんじんをピーラーで7～8 cm位の長さに薄くきる。大葉は手で細かくちぎる。
- ③ 器に②を混ぜ合わせて盛り、①のちりめんじゃこをのせる。ポン酢しょうゆをかけ、あえて食べる。あれば、ナッツ類をきざんでかける。



※ 大根、にんじんは水につけない方がちりめんじゃこことまざりやすい。

