

アイデアレシピ!

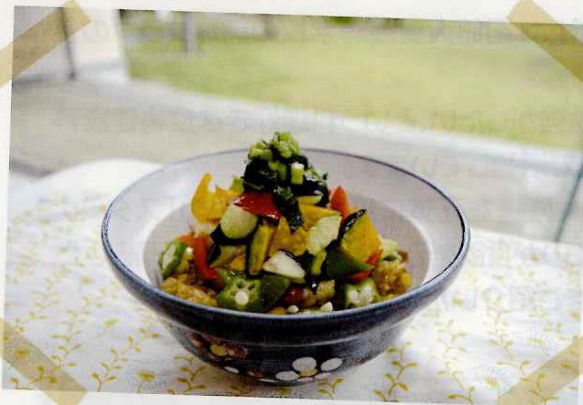


Ja! はこめくらぶ

Vol 残暑を乗り切れ

19 夏野菜のスタミナドライカレー丼

函館大妻高等学校調理クラブ1年生の齋藤愛さん、三浦晴夏さん、横内万祐子さん、松原 楓さんが考案したアイデアレシピをご紹介します。



【材料】5人前

- 玉ねぎ..... 1/2個
- にんじん..... 1/2本
- オクラ..... 2本
- モロヘイヤ..... 1/2袋
- なす..... 小1本
- かぼちゃ..... 1/4個
- ピーマン..... 2個
- パプリカ(赤)..... 1個
- パプリカ(黄)..... 1/2個
- セロリ..... 1/2本
- とうもろこし..... 1/3本
- ひき肉..... 150g
- ウスターソース..... 大さじ1
- トマトケチャップ..... 大さじ1
- 塩..... 適量
- 水..... 適量
- カレー粉..... 大さじ2
- 塩、こしょう..... 適量
- オリーブオイル..... 適量
- 揚げ油..... 適量
- ご飯..... 5人分

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする
- ② オクラ、モロヘイヤは塩を入れたお湯で茹でて、オクラは小口切り、モロヘイヤは水気を切って細かく刻む
- ③ なす、かぼちゃはサイコロ状に切り、水気を拭いてから素揚げして塩こしょうする
- ④ ピーマン、パプリカは乱切り、セロリは3mm幅に切り、オリーブオイルで炒めて塩こしょうする
- ⑤ とうもろこしは塩茹でして、粒を芯からはずしておく
- ⑥ フライパンに油を入れて①を炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。火が通ったら⑤とA、カレー粉を加えて、塩こしょうで味を調えながら汁気がなくなるまで炒める
- ⑦ ⑥にご飯を加えて混ぜ合わせながら炒める
- ⑧ ⑦を器に入れ、②③④を盛り付けたら完成

前日に残ったカレーをアレンジ!

カレーを作りすぎて残ってしまうことがありますよね?
そんな時はドライカレーにアレンジ!
ご飯とカレーを混ぜ合わせながら水分を飛ばすように炒めると
より手軽にドライカレーが作れます。