



長野県ガス協会賞

おじいちゃんのお野菜もりもりカレー

〈レシピ／4品〉



1 野菜たっぷりキーマカレー

●材料(4人分)

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ●牛豚ひき肉 150g | ●しょうが 1片 |
| ●なす 1本 | ●オリーブオイル 適量 |
| ●玉ねぎ 1個 | ●カレールー 1/2箱 |
| ●人参 1/2本 | ●ソース 大さじ1 |
| ●ズッキーニ 1/2本 | ●ケチャップ 大さじ1 |
| ●エリンギ 1本 | ●砂糖 小さじ1 |
| ●ミニトマト 5個 | ●水 200ml |
| ●とうもろこし(水煮缶) 1缶 | ●塩 少々 |
| ●ブロッコリーの茎 適量
(スープに使った残り) | ●こしょう 少々 |
| ●にんにく 1片 | ●すりおろしりんご 1/4個分 |
| | ●ヨーグルト 適宜 |

●作り方

- ① 野菜(とうもろこし以外)を全てみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ、香りがたったら全ての野菜を加えて炒める。
- ③ 砂糖を加え、野菜が半分近くまでしんなりしてきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ④ 水を加えたら、あくをとりながら煮込む。(※水は少なめ)
- ⑤ 火を止めて、ルーを溶かし入れる。ソース、ケチャップ、塩、こしょうを加え、最後にすりおろしりんごを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みでヨーグルトを添えたら完成。

2 手作りナン

●材料(4人分)

- ナンミックス 200g
- オリーブオイル 小さじ1
- 水 100ml
- ピザ用チーズ 50g

●作り方

- ① ナンミックスにオリーブオイル、水を入れてよくこねる。
- ② ①を4分割にしたら、一つずつ丸めてラップをし、10分ねかせる。
- ③ ②の生地を伸ばし、ピザ用チーズをはさむ。さらに伸ばして形を整える。
- ④ フライパンに③を入れたら蓋をし、表面がぷくっと膨らむまで焼く。裏返したら弱火にして、焼き色がつくまで焼く。

3 コンソメスープ

●材料(4人分)

- ブロッコリー 1/4株
- 固形コンソメ 1個
- ハム 1枚
- 白ごま 適量

●作り方

- ① ブロッコリーを小房に分ける。ハムは短冊切りにする。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れて火にかける。
- ③ ブロッコリーが柔らかくなったら、器に盛り付け、白ごまを散らす。

4 ポテトサラダ

●材料(4人分)

- | | |
|-----------|-----------|
| ●じゃがいも 2個 | ●砂糖 適量 |
| ●ロースハム 3枚 | ●ヨーグルト 適量 |
| ●マヨネーズ 適量 | ●マキシマム 適量 |
| ●酢 適量 | |

●作り方

- ① ハムは細切りにする。鍋に皮をむいたじゃがいもと水を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹でたじゃがいもを潰したら、ハム、調味料を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。