



イタリアンな‘ナスがママなら、 トマトがパパよ！’カレー

(2人分)

・トマト	: 中 2 個(湯むき)	・ピザチーズ	: 適量
・ナス	: 2 本	・バジル	: 飾り用
・玉ねぎ	: 中 1 個	・マヨネーズ	: 大さじ 1
・合いびき肉	: 100g	・塩こしょう	: 適量
・にんにく	: 2 かけ	・カレールー	: 2 皿分
・オリーブ油	: 大さじ 1	・水	: 250cc

(お好みでガラムマサラ、クミン、ウスターソース、ケチャップなど)

- 鍋にオリーブオイル大さじ 1 とみじん切りにしたにんにく 1 かけを入れ、中火で粗くみじん切りにした玉ねぎをしっかりと炒めてアメ色になったら合いびき肉を入れる。
- 肉の色が変わったら粗みん切りにしたトマト 1 個を 2 分程炒め、ナス 1 本も同様に炒めて水を加える。
- 沸騰したら弱火で 10 分程煮込み、カレールーを加えて味を整える。
- トッピング用にカットしたトマト 1 個とナス 1 本をマヨネーズとみじん切りにしたにんにくで炒め、塩・こしょうを振る。
- 皿にご飯を盛り、カレーをかけて④のトマトとナスのをせ、ピザチーズとバジルを盛る。

けんちんの弥高こんにゃくカツカレー

(2人分)

・鶏肉 (もも)	: 30g	・水	: 300 cc
・こんにゃく	: 1/2 玉	・大根	: 25 g
・だしの素	: 2.5 g	・醤油	: 30 cc
・人参	: 25 g	・酒	: 30 cc
・カレー	: 2 かけ	・豆腐	: 1/8 丁
・枝豆	: 適量	・砂糖	: 少々
・油あげ	: 5 g	・ごま油	: 適量
・豚バラ肉	: 1 枚	・神原ごぼう	: 25 g
・にんにく	: 1/2 かけ	・ちくわ	: 1/2 本
・小麦粉	: 適量	・里芋	: 2 切れ
・パン粉	: 適量	・ハチミツ	: 大 1/2

- 材料を切る。(鶏肉は一口大、ごぼうはさががき、大根と人参はいちょう切り、ちくわは輪切り。
- ごま油で豆腐を炒め、鶏肉・野菜を入れて炒める。
- 水・だしの素を入れて煮込む。
- 材料に火が通ったらカレールーを入れて再び煮込む。
- ご飯・ルー・弥高こんにゃくカツの順に盛り付けて完成！

(弥高こんにゃくカツ)

- こんにゃくを一口大にスライスする。
- しょうゆ・酒・にんにく・砂糖を煮立たせてこんにゃくを入れて味をつける。
- こんにゃくに豚バラ肉を巻いて、衣をつけて油でカリッと揚げる。

神原ごぼうと舞茸のホワイトカレー

(2人分)

・鶏肉	: 70g	・水	: 180 cc
・玉ねぎ	: 60g	・豆乳	: 100 cc
・舞茸	: 30g	・カレールー	: 2 かけ
・アスパラ	: 2 本	・カレー粉	: 少々
・しめじ	: 30g	・温泉卵	: 2 個
・神原ごぼう	: 10g	・トマト	: 適量
・はちみつ	: 少々	・グレープシードオイル	: 適量

- 材料を切り炒める。(鶏肉はカレー粉をまぶして炒める)
- 水と豆乳を加えて煮込む。
- 材料に火が通ったらカレールーを入れて煮込む。
- 盛り付ける。仕上げに温泉卵とトマトのをせて完成！