

ごろごろ茄子のスパイスカレー

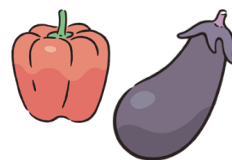
30分

材料（2人分）

- ・茄子 中2本(200g)
- ・パプリカ 1/3個(40g)
- ・玉ねぎ 中1/2個(100g)
- ・にんにく 少々
- ・生姜 少々
- ・豚ひき肉 120g
- ・サラダ油 大2(24g)
- ・カレー粉 大1(6g)
- ・ケチャップ 大2(36g)
- A ・塩 小1/2(2.4g)
- ・水 大4(60g)

作り方

- ① 茄子、パプリカを1.5cm角に切り、サラダ油をからめる。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り、にんにくと生姜はすりおろす。
- ③ 熱したフライパンに①を入れ、蓋をして4～5分中火にかけ、時々かき混ぜながら、茄子に焼きめをつける。
- ④ ②を加えて2～3分炒め、さらにカレー粉を加え2分炒める。
- ⑤ ひき肉を加えて炒め、色が変わったら、Aを加える。沸騰したら弱火で5分煮る。



ブロッコリーと新玉ねぎのマリネ

45分

材料（2人分）

- ・ブロッコリー 1/3個
- ・新玉ねぎ(水200cc、酢小1) 1/3個
- ・酢 大3
- ・オリーブオイル 大2
- ・しょうゆ 小1
- A ・塩・胡椒 少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、酢水に1分程さらした後、水気を切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいて斜め薄切りにする。耐熱皿に入れラップをかけて600wで2分加熱をする(茹でる場合は、一つまみの塩を入れ2～3分)。
- ③ ②に①とAを混ぜ、落としラップで粗熱を取り、冷蔵庫で30分程寝かせる。



トマトの胡麻味噌汁

15分

材料（2人分）

- ・トマト 中1個(150g)
- ・青じそ 1枚
- ・すりごま 大さじ1(8g)
- ・だし汁 250ml
- ・米麴味噌 小さじ3(15g)

作り方

- ① トマトはヘタを取り一口大に切る。
- ② 青じそは千切りにするか手でちぎり、水にさらし、水気を切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、トマトを入れてさっと煮る。味噌を溶き入れ、すりごまを加え、沸騰直前で火を止める。
- ④ お椀によそい、青じそを散らす。

