

## 野菜たっぷりキーマカレー



### ■ 材料 (4皿分)

合い挽き肉	200g
冷凍みじん切り玉ねぎ	100g
にんじん	1/2本
エリンギ	1本
トマト	中1個
ナス	2本
ピーマン	2個
パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ1
水	200ml
パセリ	お好みで

### ■ 調味料

カレールー	3皿分
しょうが、にんにく	1-7 5cm程度
ウスターソース	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
オイスターソース (なくてもOK)	小さじ1
砂糖	小さじ1

## 作り方

- ①にんじん、エリンギ、トマト、ナス、ピーマン、パプリカは1.5~2cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒めた後、玉ねぎと人参をよく炒める。
- ③玉ねぎがすき通ってきたらひき肉を加えて炒める。(中火)9割くらい火を通したところでエリンギを入れ、さらに炒めます。
- ④(1)のトマトの半量、ナス、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分煮込む。

⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし(具材を寄せて空いている所でとかす)、ウスターソース、濃口しょうゆ、オイスターソースを入れ少し炒めたあと、砂糖を入れ、再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込む。

⑥最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。(お好みでパセリをかけて完成♪)

## じゃがいものポタージュ



### 材料(8人分)

じゃがいも	6個
冷凍玉ねぎ	50g
薄力粉	大さじ2
水	4カップ
チキンコンソメ固形	4個
牛乳	800cc
塩胡椒	少々
パセリ	少々
バター	40g

- ①じゃがいもは皮を剥き、乱切りにする(ジャガイモは電子レンジで600w5分チンする)
- ②鍋にバターを溶かし、冷凍玉ねぎを弱火で透き通るまで炒める。薄力粉を加えてさらに炒める。
- ③(1)のじゃがいも、Aを加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで30分程煮る。
- ④いったん火を止め、鍋のまま木べらでじゃがいもを潰す。牛乳を加えて再び火をかけ、塩胡椒で味をととのえ、器にもりパセリをかけて完成です♪