**～弦巻流！夏野菜のキーマ風カレー～**

**★夏野菜たっぷりで元気になりましょう！**

|  |
| --- |
| **材料（４～6人前）****ひき肉　　　　　　　4～500ｇ　　お好みのカレールー　（4～6人分）****揚げナス　　　　　　１～２本分****玉ねぎ大　　　　　　1/２個　　　お湯　700～800ｃｃ　（お好みで増減を）うま味調味料　　　　適量****オクラ（刻み）　　　１袋　　　　スープの素（洋風）　　大さじ１～２****※他、あればコーン缶、むき枝豆等も入れると美味しいです。****オリーブオイル　大さじ１～２　おろしにんにく、おろし生姜　適量** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！**

**１・まず、下茹でしたオクラを食べ易い大きさに切り分けます。**

**２・玉ねぎは、食べ易い大きさの細切り（またはみじん切り）にして別皿へ入れておきます。**

**３・ナスを乱切りにして油で揚げておきます。**

**４・鍋等を熱して油を薄くひき、おろしにんにく、おろし生姜をよ～く炒めます。香りが出てきたらひき肉を**

**入れてさらに炒めていきます。火が通ったら玉ねぎを入れて炒めあげていきます。**

**5・（4）が十分に炒め、全体的に具材に油が馴染んできたらお湯、揚げナス、オクラやスープの素を入れてしっかり煮ていきましょう。**

**他に入れる食材があるときはそれらもこの時点で入れて煮込みます。**

**6・具材に火が通ったらカレールーを入れて良く混ぜ、塩、調味料等で味を整え、最後にひと煮立ちさせて完成です！**

**7・お皿にご飯を盛り付けて（出来上がった）このカレールーを注げば出来上がり！！**

**★市販のカレールウを入れる際、必要分量となる水の量を少なめ（3/4程度）にするのがポイントです。是非お試しを！**