

夏野菜を皮のまま使用した
栄養たっぷりカレー！

mushroom recipes
群馬県きのこ振興協議会長賞
優秀賞

夏野菜キーマカレー

材　料　（4 人分）

- エリンギ ……1/2 パック
- しめじ ……1 パック
- まいたけ ……1/2 株
- にんじん ……半分
- 玉ねぎ ……半分
- なす ……半分（飾りの余り）
- トマト ……中サイズ 1 個
- アスパラガス ……4 本
- なす ……半分（飾り用）
- かぼちゃ ……4 切れ
- 卵 ……2 個
- ひき肉 ……200 g
- 米 ……2 合
- バター ……10 g
- ターメリックパウダー ……小さじ 1
- カレー粉 ……大さじ 1
- にんにく ……適量
- しょうが ……適量
- ケチャップ ……大さじ 1.5
- 中濃ソース ……大さじ 1.5
- しょうゆ ……大さじ 1
- 塩・パセリ ……少々
- 中華スープ ……小さじ 1

＜ドレッシング＞

- オリーブオイル・酢 ……1 対 1
- 塩こしょう ……少々
- バジル ……少々

作り方

＜キーマカレー＞

1. きのこを切ってしんなりするまで炒める。
2. にんじん、玉ねぎをみじん切り、なすを千切りにし、炒める。
3. 少し炒めたらひき肉を入れる。だいたい火が通ったら、にんにく、しょうが、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩、カレー粉を入れて炒める。
4. 炒めておいたきのこを入れて混ぜる。

調理時間 60分

＜サフランライス＞

米 2 合にターメリックパウダー、バター、塩を入れて炊く。

＜飾り＞

なすを輪切り、アスパラガスを半分に、かぼちゃを 3mm の薄切りにする。（なすはあく抜きのために水に浸しておく）少し焼き目がつくくらいまで焼く。

＜トマトサラダ＞

トマトをサイコロ切りにして、ドレッシングで和えてバジルを添える。