



「かぼちゃのカレー

そばろあんかけ(枝豆入り)」



なす2本は皮つきのまま乱切りして、塩水に浸ける。にんにく、生姜各1片をみじん切りにする。蓮根約100gは皮つきのまま小さめの乱切りにする。フライパンにオリーブオイル大3、にんにく、生姜を入れて火にかけて香りがでてきたら、小さめに切ったカレー用豚肉200gを加えて炒める。蓮根を加え、豚肉の色が変わってきたらカレー粉大4、醤油大2、ウスターソース大1を加え混ぜ合わせる。水けを絞ったなすを加えてさらに混ぜ合わせ、味を整えてから2分弱火で蓋をして、しっかり馴染ませたら出来上がり。

- * 写真のカレーにはしめじもプラスしました。お好みの具材や調味料をプラスしたり、または茄子だけのシンプルなカレーも美味しいです。
- * お子様用に滑らかな優しい味に仕上げるなら、すりおろしにんじんを加えると良いです。
- * 玄米やパンとも合います。



ゆきやのInstagram

是非、ゆきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆきや #yukiya808 @ゆきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております!

ゆきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880