



# チカラ なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱時や暑い日に食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるといわれています。



使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## トマトとなすとオクラのカレー

調理時間  
40分

1人分  
226kcal

# トマトとなすとオクラのカレー

調理時間

40分

1人分

226kcal

## 【材料/6皿分】

ハウス ジャワカレー〈中辛〉185g……  
……………1/2箱(92.5g)  
牛肉(角切り)……………250g  
玉ねぎ……………中2個(400g)  
トマト……………中1個(150g)  
なす……………中2本(160g)  
オクラ……………10本  
サラダ油……………大さじ1  
水……………750ml

## 【作り方】

- ①玉ねぎ、トマトは一口大に切る。なすは1cm幅の輪切りにする。オクラはゆでて一口大に切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、①の玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、なすを加えて軽く炒める。
- ③水、トマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで、弱火～中火で約15分煮込む。
- ④いったん火を止め、「ハウス ジャワカレー〈中辛〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤残りのトマト、①のオクラを加えてひと煮立ちさせる。