



# 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。