

チカラ

オクラの力



カルシウム、鉄、カロチン、ビタミンB1・Cなどを豊富に含んでおり、これらの相乗効果で疲労回復効果や生活習慣病の予防に役立つといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



トマトとなすとオクラのカレー

調理時間
40分

1人分
604kcal

トマトとなすとオクラのカレー

調理時間

40分

1人分

604kcal

【材料/5皿分】

ハウス ザ・カレー(中辛)・・・1箱(140g)
牛肉・・・・・・・・・・・・・・・・250g
玉ねぎ・・・・・・・・・・中1と1/2個(300g)
なす・・・・・・・・・・中2本(160g)
トマト・・・・・・・・・・中1個(150g)
オクラ・・・・・・・・・・8本
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・550ml(2と3/4カップ)

【作り方】

- ①玉ねぎ、トマト、オクラは一口大に切る。なすは1cm幅の輪切り、牛肉は角切りにする。
- 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、付属のブイヨンペーストを入れ、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 ザ・カレー(中辛)」を割り入れて溶かし、オクラを加えて、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最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。