

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

夏野菜揚げ焼きカレー

調理時間

25分

1皿分

330kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



ハウス
パーモントカレー
〈甘口〉230g

夏野菜揚げ焼きカレー

材料/6皿分

ハウス パーモントカレー〈甘口〉230g……
……………1/2箱(115g)
牛豚ひき肉……………250g
玉ねぎ……………中2個(400g)
トマト……………中1個(150g)
パプリカ(赤)……………1/2個(75g)
なす……………2本(160g)
ズッキーニ……………1本(200g)
かぼちゃ……………1/8個(150g)
サラダ油……………大さじ1と1/2
水……………800ml
サラダ油(揚げ焼き用)……………適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、トマト、パプリカは一口大に切る。なすは縦に6等分にし、ズッキーニは1cmの厚さの輪切り、かぼちゃは5mmの厚さの薄切りにし、水気をふき取っておく。
- ②厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、①の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて肉の色が変わり脂がすき通るまでよく炒める。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約10分煮込む。
- ④煮込んでいる間に、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、①のトマトを入れ両面をさっと焼いて取り出し、フライパンはふき取る。フライパンの底全体に広がる程度にサラダ油を追加して熱し、①のなす、ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃを順番に火が通るまで揚げ焼きにし、油を切る。
- ⑤いったん③の火を止め、「ハウス パーモントカレー〈甘口〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。④の野菜を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥皿にご飯を盛り、⑤のカレーをかけて、彩りよく野菜を上盛りにする。