

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

暑い季節にぴったり!ごはんのおかずとしても合います。

オクラとじゃがいものサブジ

調理時間

15分

1人分

235kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



じゃがいも

+

使ったのはコレ!



ハウス GABAN カレーパウダー



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



オクラとじゃがいものサブジ

材料/2人分

にんにく……………1かけ
しょうが……………1/2かけ
オクラ……………8本
じゃがいも……………2個
サラダ油……………大さじ2
マスタードシード……………小さじ1
酒……………大さじ1
顆粒チキンコンソメ……………小さじ1/2
ハウス GABAN カレーパウダー
……………小さじ1
レモン汁……………小さじ1
塩、こしょう……………少々

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。オクラはヘタとがくを取り除き、斜めに半分にする。じゃがいもは皮のままラップをして600W3分半加熱し、縦に6等分に切る。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうが、マスタードシードを入れて火にかけて、香りが立ってきたら、じゃがいもを加え中火で5分ほど、じゃがいもがきつね色になるまで焼く。
- ③オクラ、酒、顆粒チキンコンソメ、「ハウス GABAN カレーパウダー」を加えて1分ほど炒め、レモン汁、塩、こしょうで味を調える。

※サブジとは、インド料理で野菜の「蒸し煮」「炒め煮」のことです。

※マスタードシードがなければ、カレーパウダー小さじ1/2で代用可能です。