

夏野菜のさっぱりカレー



材 料 2人分

なすび 中 2本
オクラ 5本
トマト 2個
(酸味があるのでお好みで分量の調整を
してください)
カレールウ (市販のもの) 大 1/2箱
コンソメの素 1個

ガラムマサラ 少々
ターメリック 少々
赤ワイン 50 cc
油 大さじ 1
塩、こしょう 適量
ご飯 適量

作り方

- ① なすびは、大きめの乱切りにしておく。
- ② オクラは、まな板の上で軽く塩でもみ、うぶ毛をとって熱湯にくぐらせザルにあげて粗熱をとり半分に切っておく。
- ③ トマトはざっくりと適当な大きさに切っておく。
- ④ 厚手の鍋に油をひいて、なすびを炒め、トマトを加えて、水を加え (市販のカレーに表示されている指示量)、コンソメの素をくずして鍋に入れ、煮込む。
- ⑤ 赤ワイン、ガラムマサラ、ターメリックを加えさらに煮込み、カレールウを加え、塩、こしょうで味を調整する。
- ⑥ 火を止める前にオクラをひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り付ける。