

夏やさいの和風あごだしカレー



材料 8皿分

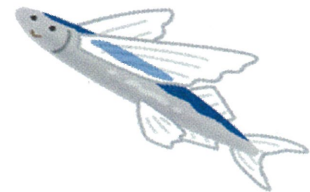
- ・ なす 2 本(250g)
- ・ 玉ねぎ 1 個(200g)
- ・ にんじん 小1本(100g)
- ・ エリンギ 1 パック
- ・ ピーマン 2 個
- ・ にんにく 1 片
- ・ 豚ミンチ 100g
- ・ オリーブオイル 大 2
- ・ 水 1 ℓ
- ・ あごだし 2 袋
- ・ カレールー 1 箱(140g)
- ・ 醤油 大 1

作り方

- ① なすは1cm幅の輪切り、玉ねぎは2cm幅のくし型切り、にんじんは5mmの半月切りエリンギは5mm幅の輪切りにする。
ピーマンは一口大に切る。
- ② 鍋又は深フライパンにオイルとにんにくを熱し、①のピーマン以外をよく炒める。
豚ミンチを加え、色が変わるまで炒め、水とあごだしを入れる。
沸騰したら、火を弱め、アクを取り、5～6分煮て、火を止めて、カレールーとピーマンを加え、とろみがつくまで煮る。
- ③ 仕上げに醤油を加える。



高野豆腐のマヨ和え



材料 4～5人分

- ・ 高野豆腐 3 枚
- ・ 水 3 ℓ
- ・ あごだし 1 袋
- ・ くるみ(刻む) 大 2
- ・ 枝豆 正味 50g
- ・ 赤パプリカ 1/4 個
- ◎ 和え衣
- ・ マヨネーズ 大 2(24g)
- ・ 砂糖 小 1
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々

作り方

- ① 鍋に水とあごだしを入れ、高野豆腐を入れて、高野豆腐がふっくらしたら火にかけ5分くらい煮る。
- ② ①の粗熱が取れたら、軽く絞り1cm角くらいに切る。
- ③ パプリカは2～3cm長さに切って、千切りにする。
- ④ ボウルに和え衣を混ぜ合わせ、②と、くるみと③を加えて和える。

