

ゴーヤのドライカレー



夏野菜をたっぷり使ったレシピですね。

煮込まないので短時間でできそう！



安土中学校 1年
千貫 悠真 さん

●材料（4人分）

たまねぎ・・・・・・・・・・1玉
なす・・・・・・・・・・1本
にんじん・・・・・・・・・・1／2本
トマト・・・・・・・・・・3個
(トマト水煮缶・・・・・・・・1／2缶)
ゴーヤ・・・・・・・・・・1／2～1本
・・・・・・・・・・(150g)
牛ひき肉・豚ひき肉・・・合わせて300g
カレールウ・・・・・・・・・・4人分
ごはん・・・・・・・・・・お茶碗4杯

★工夫したところ・おすすめポイント★

・ゴーヤを切った後、塩もみすることで苦みが少なくなります。

●作り方

- ①たまねぎ、なす、にんじんは粗みじん切り。トマトは、細かく切る(水分も使います)。
- ②ゴーヤは縦半分に切りワタを取り除き3mm幅に切り、塩もみする。
10分ほどしたら、ザルにあけて水ですすぎ、しっかりと水分をしぼる。
- ③フライパンを熱し、合挽きミンチを入れて炒める。
- ④③にたまねぎを加えて炒め、しんなりしたらゴーヤ、なす、にんじん、トマトを加えて炒める。
- ⑤水分が少ない場合は水を加えて、にんじんがやわらかくなるまで加熱する。
- ⑦いったん火を止めて、ルウを加えて溶かす。
- ⑧弱火で味が馴染むまで加熱する。