



● レシピ印刷 (PDFファイル)

## 【里19】 丸茄子のカレーソース

⇒クリックすると拡大になります



材料



材料



作り方1に対応



作り方1に対応



作り方2に対応



作り方3, 4に対応



完成



完成



完成

写真ではフライパンからナベに移しています。

### ● 材料： 4人分

豚ひき肉	200g	丸ナス	3個
玉ねぎ	1個	トマト水煮缶	1個
しょうが	ペースト30g	にんにく	ペースト30g
タカのつめ	1本	カレー粉	大さじ4~5
クミン	大さじ1	粗挽き黒胡椒	小さじ2
サラダ油	大さじ3	塩	少々

### ● 作り方

1. ナスを一口大に切って、油で揚げる。
2. 厚手のナベにサラダ油、カレー粉の半量、クミン、黒胡椒、タカのつめを入れ、弱火で焦がさないように注意して香りがたつまで炒める。
3. 香りが出たところに、粗みじんに切った玉ねぎを入れ、透き通るまで炒めたら、にんにく、しょうがのペースト、豚ひき肉とトマトの水煮を加える。
4. 肉をほぐし、トマトをつぶしながらかき混ぜる。
5. 蓋をして10分ほど煮込み（このとき水分を足しても良い。）、残りのカレー粉とナスを入れてできあがり。（塩で味を整えて下さい。）