

ズッキーニのカレー

2004.6.18 Mizuhori S. Saito

あまり煮込まなくてもおいしくできるので、
朝つくって夕食に食べるも味がまるやかに。

◎材料 ひき肉(豚か合ひき)、

玉ねぎ、にんにく、

ピーマン、ナス(なくてもよい)

にんじん

ズッキーニ(他の野菜より多めの量)

カレー粉、カレールーなど

しょうゆ、塩、こしょう、市販のもの
なら中華の辛味がある

① なべにオリーブ油を入れ、^{で熱し}みじん切りにした
にんにくを入れていため、香りが出たら、
ひき肉を入れいためる、塩こしょう。

② 玉ねぎ、ピーマン、にんじんは大きめの
みじん切り、ナスは輪切りにして

①に入れ、さらにいためる。(ほとんど火が通るまで)

③ ズッキーニはナスより大きめの輪切りにして
最後に入れ、水、カレールーを入れて煮こむ。

④ 味を見てしょうゆを少し入れ、火を消してほっとおく。