

なすのカレー風味オーブン焼

ぴりっとしたカレー味が食欲をそそります



材料(4人分)

米なす	2 個
豚挽き肉	200g
トマト	1 個
玉ねぎ	1/2 個
オリーブオイル	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1
白ワイン	大さじ 2
カレー粉	小さじ 2
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/2

作り方

- 1 なすはへたを取り、縦半分に切る。縁に沿って軽く切り込みを入れてスプーンでくりぬく。
- 2 くりぬいたなすとトマトはサイコロ状に切る。なすは水につけておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎと塩を入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら、豚挽き肉、水気を切ったなす、トマトの順に炒める。
- 4 全体に油がまわったら、トマトケチャップ、カレー粉、砂糖で調味する。最後に白ワインを加え強火にしえアルコールをとばす。
- 5 4 をくりぬいたなすに詰める、ケチャップをかけて 230 度のオーブンで 15-20 分焼く。