

なすのドライカレー

ぴりっとしたカレー味が食欲をそそるなすがたっぷり入ったドライカレー



材料 (4人分)

合い挽き肉	……	200g
なす	……	3本
玉ねぎ	……	1個
トマト	……	1個
にんじん	……	1/4本
りんご	……	1/2個
にんにく	……	1かけ
しょうが	……	1かけ
カレー粉	……	大さじ1
白ワイン	……	100ml
トマトペースト	……	大さじ2
サラダ油	……	大さじ2
ローリエ	……	1枚
砂糖	……	小さじ1
塩	……	小さじ1/2
こしょう	……	少々
ごはん	……	適量

作り方

- 1 にんにく、しょうがはみじん切りにする。玉ねぎ、にんじん、なす、トマトは5ミリ角くらいに切っておく。
- 2 りんごは皮をむいてすりおろす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうが、塩を入れ広げ、弱火で熱する。玉ねぎが透き通って来たら、にんじんを入れ炒め、さらに合い挽き肉、こしょうを加える。
- 4 肉の色が変わったら、カレー粉を入れて炒める。
- 5 なす、トマト、りんごのすりおろし、白ワイン、トマトペースト、砂糖、ローリエを入れて煮詰める。水分がなくなったら火からおろす。
- 6 器にご飯とカレーを盛ってできあがり。