

## 「茄子と枝豆のカレー」

<主な材料・4人分>

茄子 200 g  
トマト 200 g  
玉葱 200 g  
枝豆（むき）80 g  
豚挽肉 200 g  
生姜 1片  
ニンニク 1片  
オリーブオイル 大さじ1  
塩 小さじ1  
（カレー粉）  
ターメリック 小さじ1  
クミンシード 小さじ1  
コリアンダーパウダー 小さじ1  
チリペッパー 小さじ1/4  
ご飯 2合分



<作り方>

- ① 茄子を2cm大の乱切りにして、塩、ターメリック小さじ1/2をまぶして5分置く。トマトはざく切り、玉葱はみじん切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブオイル大さじ1とすりおろしたニンニク、生姜を入れて炒め香りを出し、茄子を加え、火が通ってしんなりしたら取り出しておく。
- ③ 鍋を一度きれいに洗い、オリーブオイル大さじ1を中火で温め、クミンシード小さじ1を入れて香りを出す。
- ④ ③に玉葱・塩小さじ1/2を加え、焦げないように火加減を調節しながら、飴色になるまで炒める。
- ⑤ 豚肉を入れ炒めたら、ターメリック小さじ1/2、コリアンダーパウダー小さじ1、チリペッパー小さじ1/4を加え弱火で1分炒める。
- ⑥ 水100mL（分量外）を入れ、蓋をして5分煮る。茄子、枝豆、トマトを入れて混ぜて完成。器にご飯と共に盛り付ける。

エネルギー 458 kcal 蛋白質 10.9 g 塩分 1.5 g