



ニオクラのレシピ



夏野菜とかつおのタイカレー風



材料(2人分)

なす・・・・・・・・・・1/2 本(100g)
 オクラ・・・・・・・・・・ 4 本
 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2 個
 かつおの切り身・・・・ 100g
 酒・・・・・・・・・・ 少々
 濃口醤油・・・・・・・・ 小さじ 1/2 (3g)
 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ 1 (3g)
 パプリカ(赤・黄)・・・・各半分
 <A>
 塩こしょう・・・・・・・・少々
 カレー粉・・・・・・・・大さじ 1・2/3 (10g)
 小麦粉・・・・・・・・小さじ 2 弱 (5g)
 コンソメ・・・・・・・・ 1 個 (5g)
 水・・・・・・・・・・2 カップ (400ml)
 ご飯・・・・・・・・・・普通盛り 2 杯 (300g)
 サラダ油・・・・・・・・ 大さじ 1/2 (6g)

作り方

①なすを 5～7mmの輪切りにする。玉ねぎをスライスする。オクラは塩(分量外)でもみ、うぶ毛とヘタをとっておく。
 ②かつおは酒をふっておく。食べやすい大きさに切り、両面を焼く。
 ③なすと玉ねぎを加え炒める。炒めたら<A>を入れて水を加える。3 分程煮たらオクラ、濃口しょうゆ、砂糖を入れてオクラが柔らかくなるまで煮る。パプリカはさっと火を通し細切りにする。
 ④お皿に盛りつけたら完成。

[1人分の栄養量]エネルギー： 450kcal, 食塩相当量： 1.6g

指宿市健幸レシピ 平成 29 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品