

家族で楽しむおいしい一皿

残暑の時期 カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう



ピーマンの甘さに
カレー粉がマッチ

ドルマ (トルコ風ピーマンの肉詰め)

材料(3人分)

ピーマン	6個	カレー粉	小さじ1/4
タマネギ	1/4個(50g)	A 塩	小さじ1/4
昆布	適宜	ケチャップ	小さじ1
水	500ml	ローリエ	適宜
合いびき肉	150g	酒	大さじ2
ご飯	100g	B みりん	大さじ1
		薄口しょうゆ	大さじ1
		塩	小さじ1/2

作り方

- ①ピーマンはへたの部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- ②ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- ③②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようじで留める。
- ④③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子どもも食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

アレンジ

- お好みの野菜と一緒に煮込む

カレー粉の風味が食欲そそる
栄養レシピ

カボチャの カレー風味サラダ

材料(4人分)

カボチャ	1/4 個 (350g)	クリームチーズ	30g
ミックスナッツ	20g	マヨネーズ	大さじ 2
ベーコン	2 枚	A しょうゆ	小さじ 1
		カレー粉	1 つまみ
		塩	小さじ 1/2

作り方

- ①カボチャは種を取り、所々皮をむき、3cm角くらいの大きさに切ってすつと串が通るまで蒸し(電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラップをかけ600Wで5分程度加熱)、軽くつぶしておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切ってカリッとするまで炒め、ナッツは粗く刻んでおく。
- ③粗熱が取れた①と②をボウルに移し、Aとあえて出来上がり。



ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

アレンジ

- チーズをかけてオーブンなどで焼く
- 衣を付けてコロッケに