

# 夏野菜カレー

♪キッチン用♪



## <材料 & 下ごしらえ> (2~3人分)

### ○ 野菜 ○

- ★ 玉ねぎ 1個半~2個 ⇒ 薄切りにする
- ★ じゃがいも 2~3個 ⇒ 皮をむいて ひとくち大に切る (8分割程度)
- ★ トマト 2個 程度 ⇒ 皮をむいて、ざく切り
- ★ しょうが 1カケ強 ⇒ 皮をむいて すりおろす
- ★ にんにく 1カケ強 ⇒ 皮をむいて すりおろす

### ○ 調味料、ほか ○

- ★ カレー粉 大さじ 1 程度
- ★ クミンシード 大さじ 1~1.5 程度
- ★ ターメリック 大さじ 1 程度  
(カレー粉がないときは 大さじ 1.5~2程度)
- ★ チリパウダー 小さじ 1/3 程度
- ★ ココナッツミルク 1/4カップ程度 (粉末でも可⇒ お湯で濃い目に溶く)
- ★ 塩、醤油 適量



## <つくり方>

- ① オリーブオイルを 鍋に入れて 温める。
- ② クミンシードを入れ、香りがでるまで炒める。
- ③ 玉ねぎを入れ、火を弱めて じっくり炒める。
- ④ しょうが、にんにくを加え、玉ねぎと よく絡ませながら 炒める。
- ⑤ 玉ねぎが しんなりして小さくなったら、かなり多めに 塩をふり、さらに炒める。
- ⑥ じゃがいもを入れ、半分 透き通るくらいまで 炒める。
- ⑦ トマトを入れ、炒める。
- ⑧ 野菜に 半分くらい火が通ったら、水を加える。  
(1. 5~2カップ程度。野菜のアタマが出るくらいの量)
- ⑨ 沸騰したら 蓋をして、弱めの中火で 20~30分程度、様子を見ながら、材料に火が通るまで、煮込む。  
(煮込んだ後に 水分が多すぎるときには、蓋を開けて火を強め、水分を飛ばす)
- ⑩ スパイスを加える。
- ⑪ 味を見て塩を足し、隠し味に お醤油を 少々 たらして、5分程度 煮込む。
- ⑫ ココナッツミルクを入れ、ひとまぜして、出来上がり!

