

◇塩もみ野菜でクッキング！（キュウリとツナのサラダ・ごろごろなすのキーマカレー）



ほどよく塩気のあるナスと
カレーのコラボが食欲をそそる！



◇キュウリとツナのサラダ
*材料(2人分)
キュウリ(小口切り) 2本
ツナ 1缶(70g)
マヨネーズ 小さじ2
ごま油 小さじ1/2
塩 適量
*作り方
①.キュウリを塩もみし、水気を絞る。
②.材料をすべて混ぜ合わせ、盛り付ける。

◇ごろごろなすのキーマカレー
*材料(2人分)
なす(半月切り) 中2本
玉ねぎ(みじん切り) 1個 ☆
合いびき肉 150g
カレールー(細かく刻む) 2かけ
ウスターソース 大さじ1
塩 適量
生姜(みじん切り) 1かけ
にんにく(みじん切り) 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
ゆで卵(温玉も可) 2個
大葉(千切り) 2枚
*作り方
①.なすを塩もみし、水気を切る。
②.フライパンに☆を熱し、香りがたったら玉ねぎを半透明まで炒める。
③.②に合いびき肉を加え、色が変わったらルーを入れ溶けて馴染むまで炒める。
④.ウスターソースを加え、ひと混ぜして火を止め①を加え混ぜ合わせる。
⑤.ごはんとかレーを盛りつけ卵と大葉をちらせば完成！

カレーは夏の定番！でもいつものカレーに飽きてしまった、、。そんな方には、この“ごろごろなすのキーマカレー”がおすすめ！
ほどよく塩気のあるナスがクセになりキーマカレーとの相性抜群！試しに作ってみてはいかがでしょうか。

◇塩もみ野菜でクッキング！（牛肉と塩もみ夏野菜のピリ辛炒め）



ピリ辛がクセになる夏にもってこいの一品



◇牛肉と塩もみ夏野菜のピリ辛炒め

*材料(2人分)

ナス(半月切り)	2本	}	しょうゆ	大さじ2
キュウリ(小口切り)	2本		酒	大さじ2
牛切り落とし肉	250g ☆		ごま油	大さじ1
鷹の爪(小口切り)	1本		いりごま(白)	大さじ2
胡麻油	大さじ2		にんにくすりおろし	1片分
塩	適量		いり胡麻(白)	適量

*作り方

- ①.ナス、キュウリを塩もみし、水気を絞る。
- ②.牛肉を☆を混ぜ揉みこんだら 10 分ほど置いておく。
- ③.ごま油と鷹の爪を入れてから鍋を熱して②を炒める。
- ④.牛肉の色が変わったら①を合わせて軽く炒める。
- ⑤.④を盛り付け、いり胡麻を散らせば完成！

炒めたキュウリは生と違う食感を楽しむことができますよ。おうちに大量のキュウリがある時、まとめて作れば作りおきにも最適なメニューです。献立に迷ったときはこれに決まり！