

エコドライカレー&季節のハーブサラダ

●材料(4~6人分)●

タマネギ・ニンジン・レンコン・シイタケ・

長ネギの青の部分等の残り野菜…500g

ごはん…適量

季節のハーブや野菜…適量

ニンニク・ショウガ(みじん切り)…各1片

サラダ油…大さじ2

ひき肉…200g

カレー粉…大さじ1と1/2

水…1カップ

トマトジュース…190g

砂糖…大さじ1

ウスターソース…大さじ2

トマトケチャップ…大さじ1

パイオン(固形)…1個

塩・コショウ…各少々

★エコ・ポイント★

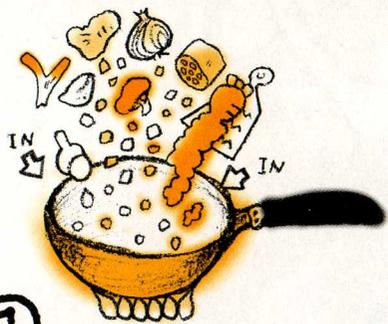
※冷蔵庫に残っている野菜や肉を使って、

おいしいカレーを作ります

※野菜は皮ごと使って、ゴミを減らす工夫をします

※「旬」の野菜を使いましょう。

春夏はナス・ピーマンなどを使うとおすすめです



①

なべにサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガ、みじん切りにした野菜とすりおろしたニンジンを火炒めます。



②

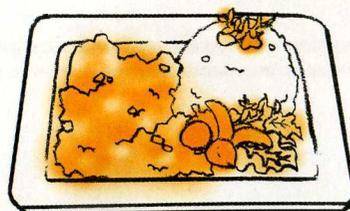
火炒めた①にひき肉を加え、カレー粉をふり入れてさっと火炒めます。



トマトジュースの中に残ったジュースは分量の水を注いできれいに使う。ニンジンをすりおろしたおろし金や調味料を計ったスプーンも分量の水ですすぎ入れて材料は無駄なく使う。

③

②にAを加えて煮詰め、塩・コショウで味をととのえます。



④

エコドライカレーに季節のハーブや野菜を添えてできあがり!