

砂丘を旅する 夏野菜といかのキーマカレー（鳥取）

調理時間 50 分



材料 6 皿分

ハウス パーモントカレー＜中辛＞230g	1/2 箱(115 g)
牛豚ひき肉	300 g
玉ねぎ	中1・1/2 個(300 g)
水	350ml
いか（鳥取県産 白いか）	2はい
サラダ油	大さじ 1/2
水	大さじ1
-----トッピング-----	
トマト（鳥取県産）	中2個(300 g)
なす（鳥取県産）	3本(300 g)
ズッキーニ（鳥取県産）	1本(200 g)
揚げ油（揚げ焼き用）	適量

米（星空米）	3合(450 g)
らっきょう甘酢漬け（砂浜らっきょう）	適量
レーズン	適量

作り方

- (1)＜カレーを作る＞ 玉ねぎはみじん切りにする。いかはよく洗い、胴から内臓、足をひきぬき、目、くちばしは取り除く。水気をふき取り、胴は輪切り、足は食べやすい大きさに切る。
- (2)フライパンにサラダ油大さじ1／2を熱し、(1)のいかをのせて、水大さじ1を入れ、ふたをして火が通るまで蒸し焼きにする。
- (3)大きめのフライパンに(1)の玉ねぎ、ひき肉、水350mlを入れ、ふたをして中火で熱し、蒸気が上がってきたら、弱火にして約10分加熱する。
- (4)軽くかき混ぜて、いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分加熱する。(2)のいかを汁ごと加えてひと煮立ちさせる。
- (5)＜トッピング野菜を作る＞なすは縦6～8等分、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。トマトは6等分の輪切りにする。
- (6)別のフライパンに、サラダ油大さじ1（分量外）を熱し、(5)のトマトを両面焼いて取り出す。フライパンの汚れをさっとふき取り、フライパンの底全体に広がる程度にサラダ油を中火で熱し、(5)の野菜を順に火が通るまで揚げ焼きにし、油を切る。
- (7)炊いたごはんをラップにのせて成形し、ラクダの形を作って皿に盛り、細く切ったレーズンでラクダの目をつける。(4)のカレーをラクダの体より下部分にかけて、(6)の野菜を皿の上部にトッピングする。(2)のいかをカレーの上にのせ、らっきょうを添える。

ワンポイントメモ

- * ルウは具材を寄せて、空いている所で溶かすと溶かしやすいです。
- * 作り方(6)で野菜を焼く際、焼けた順に取り出してください。

注意事項

- * トマトを焼く際は、少なめの油で調理し、油はねにご注意ください。
- * ごはんを炊く時間は調理時間に含みません。
- * 栄養価にレーズンは含みません。
- * 揚げ焼きにした野菜の吸油率は重量の5％で計算しています。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	3579	149.9	135.3	464.0	14.3
1皿分	596	25.0	22.5	77.3	2.4

