



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ!



夏の暑さ乗りきるカラフルドライカレー

材料 (2人分)

- お米 2合
- Ⓐ とうもろこし 半分
- ズッキーニ 黄・緑 各半分
- ナス 1本
- 玉ねぎ 1つ
- Ⓑ パプリカ 赤・黄 各半分
- じゃがいも 1個
- モロコインゲン 4本
- オクラ 2本
- ハム又は竹輪 お好みで
- カレー粉 小さじ1と1/2
※無ければカレールーひとかけをきざんで代用
- Ⓒ 塩 一つまみ
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

作り方

1. 材料Ⓐをまぜて普通に炊く。
2. 材料Ⓑをそれぞれ1cm角に切る。
3. 油をひいたフライパンに2で切った野菜を入れ炒める。
4. 炒めたら水50ccを入れて火を弱め、材料Ⓒを入れて蓋をする。水気が無くなったら出来上がり!!



ワンポイント

とろみをつけ、そうめんだれとしても美味しくいただけます。また、残った野菜はピクルスとしてもう1品!



作り方

1. 残った野菜をオーブントースターで焼く。
2. 酢、砂糖、少々のおリーブオイルに漬ける。

今月の食材

