



我が家の味自慢リレー



紹介者
相葉 友梨さん
(原馬室在住)

「こうのす台所の達人」
カップルで食べたい部門賞受賞作品



材料（6皿分）

- 豚ひき肉 300g
- 玉ねぎ 中1個
- エリンギ 2本
- トマト 2個
- 黄パプリカ 1個
- なす 3本
- 生姜 1かけ
- にんにく 1かけ
- トマトピューレ 1缶
- カレールー 1/2個
- ④ { ○ウスターソース 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- パセリ 適量

作り方

- ①玉ねぎ、エリンギをみじん切りにする。トマトをさいの目切り、パプリカを薄切り、なすを1cm幅の輪切りにする。生姜、にんにくを細かくみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、①の生姜とにんにくを弱火で炒める。
- ③にんにくの香りがたってきたら、①の玉ねぎを入れ、炒める。玉ねぎが半透明になってきたら、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ④③にエリンギを入れ、さらに炒め、トマトピューレを入れてふつつつとなるまで待つ。
- ⑤煮立ったら、カレールーを入れ溶かし、④を加えて味を調える。
- ⑥①のなすをサラダ油で色よくなるまで素揚げする。
- ⑦ごはん、⑤、①のトマト、黄色パプリカ、⑥のなす、パセリを色よく盛り付ける。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー 258kcal
- 炭水化物 23.2g
- タンパク質 13.3g
- 脂質 13.3g
- 塩分 1.9g