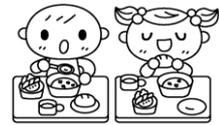


みんなが好きな王道の味！

☆なすのカレー炒め



【材料】大人2人、子ども1人分

| | |
|-------|------|
| ・油 | 大さじ2 |
| ・なす | 2本 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ★・醤油 | 小さじ3 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・カレー粉 | 小さじ1 |

【作り方】

- ①なすはへたを切り落として食べやすい大きさに切る。
- ②調味料★を混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、なすの全面を焼く。ペーパータオルで余分な油をふき取り、★を回し入れ、絡めながら炒める。
- ④器に盛りつけて、出来上がり。



サラダなどを添えると、彩りもよくなります。

献立例

なすのカレー炒めは<副菜>なのでごはん、肉・魚料理、汁物を組み合わせて！

◆作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

なすのカレー炒め

すぐにできた たいへんだった
おいしかった 期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年6月号