



烏飼ナスくん

米粉夏野菜のカレー



セッピー

米粉ってなに？

米粉とはお米を粉末にした食材です。最近ではパンやケーキや麺類にまで使用されるようになり、もちもちとした食感が人気を呼んでいます。お米の消費量が減少し続ける中、お米の新しい食べ方として使用され、食料自給率アップにもなっています。米粉カレールウは、主原料である小麦粉を米粉に置き換えてつくられています♪



材料1人分

牛肉もも	20g
たまねぎ	45g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
なす	15g
ズッキーニ	15g
にんにく	0.1g
しょうが	0.8g
ホールコーン	5g
米粉カレールウ	13g
薄口しょうゆ	0.8g
塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	3g
油	1g
濃縮スープ	95cc

作り方

平成24年7月13日の献立

たまねぎ…小口切り
赤・黄ピーマン…色紙切り
なす…厚めのいちょう切りをし水にさらす
ズッキーニ…半分に切りいちょう切り
にんにく・しょうが…みじん切り
ホールコーン…ゆがく
濃縮スープ…95ccのスープをとる

- ①サラダ油を熱したたまねぎを炒め、赤ワインを1g入れあめ色になるまでよく炒め別皿にとる
- ②サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め牛肉を炒めて、塩・こしょうをし、赤ワイン2gを入れる
- ③②にたまねぎを戻し、なす、ズッキーニ、赤・黄ピーマンを入れ炒め、スープ80ccを入れ煮、野菜が煮れば、スープ15cc、カレールウ、ホールコーン、薄口しょうゆを入れて仕上げる