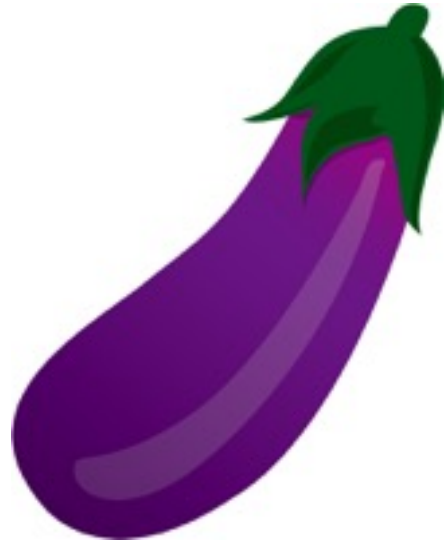


夏-1 なすの米粉ドライカレー

【材料】（2人分）

温かいご飯 2人分
豚肩ロース薄切り肉 100g
なす 3本
にんにく 2かけ
オリーブ油 大さじ2
米粉カレー粉 大さじ1と1/2
ウスターソース 小さじ1
砂糖 2つまみ
しょうゆ 小さじ1
塩 適量
コショウ 適量
万能ネギ（小口切り） 適量



【作り方】

1. なすは5ミリ角に切って、塩水に3分つける。豚肉は2センチ幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンを熱してオリーブ油をひき、にんにくを弱火で炒める。いい匂いがしてきたら豚肉を加えて塩、コショウ各少々を振って強火で炒める。肉の色が変わったら水気を拭いたなすを加えて炒める。
3. なすがクタクタになったら、米粉カレー粉を加えて混ぜ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、コショウ少々を加えて炒め合わせる。味をみて塩で調え、万能ネギを加えサッと炒める。
4. 器にご飯を盛って、3をかける。