

ごろごろ野菜たっぷりの イタリア風カレー



<材料(4~5人前)>

・玉ねぎ	大1個(300g)	・ナス	1本(100g)
・ニンニク	2片(20g)	・パプリカ(赤、黄)	各1個(100g)
・オリーブ油	大さじ4	・ズッキーニ	1本(100g)
・カレー粉	大さじ2	・セロリ	1本(100g)
・トマト缶	1缶(400g)	・プチトマト	100g
・トマトペースト	大さじ1(18g)		
・ミックスナッツ	80g(無塩のもの)		
・塩	小さじ1		

A

- ・水 200ml ~ 300ml
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・ドライバジル、
ドライオレガノ 各小さじ1/2
(あれば)

<作り方>

1

玉ねぎはみじん切りにする。ニンニクはすりおろす。

2

鍋に **1** とオリーブ油、塩小さじ1/2を入れて、強火で5分ほど炒める。
途中玉ねぎが焦げてきたら、大さじ2~3の水を入れて水けがなくなるまで炒める。
玉ねぎがあめ色になってきたら、カレー粉、ニンニクを入れて、香りが出るまで中火で炒める。
トマト缶、トマトペーストを入れて2分ほど中火で煮詰める。
ミックスナッツをフードプロセッサーで細かくみじん切りにして、加える。

ポイント

- ・玉ねぎは焦がしながら炒めて水を加えることで、短時間であめ色に仕上がります。
- ・ナッツを加えることで野菜だけでもぐっとコクのある味わいと食感のアクセントになります。

3

ナス、ズッキーニ、パプリカ、セロリを乱切りにする。トマトはヘタを取り除く。

4

鍋にオリーブ油を入れて、トマト以外の **3** を入れ、塩小さじ1/2をして、蓋をする。
中火で5分ほど蒸し焼きにし、しんなりしたら **2** と合わせ、**A** を入れて時折混ぜながら5分ほど煮る。
トマトとハーブを加えてさっと煮て、最後に塩で味を整えて出来上がり。お好みのご飯と一緒に召し上がれ！

ポイント

- ・夏野菜はたっぷり塩をして、蒸し焼きにすることで美味しさを引き出します。
- ・野菜の水分で蒸し焼きになりますが、心配な時は時折木ベラなどで混ぜてください。