

H29. 7. 30

パパ（おじいちゃん）と夏だ！カレーだ！クッキング

夏野菜のキーマカレーと手作りナンでランチ

【夏野菜のキーマカレー】



材料(4人分)

合いびき肉200g タマネギ中1個 トマト中1個 ナス1個 ピーマン2個
パプリカ1/3個 オクラ2本、サラダ油小さじ2 水1カップ カレールウ1/2箱

作り方

1. タマネギはみじん切りにする。トマト、ナス、ピーマン、パプリカは1.5～2cm角に切る。オクラは1cmの長さに切る。
2. フライパンに油を入れ、1のタマネギを入れて火をつけ、よく炒める。タマネギが透き通ってきたらひき肉を加えて炒める。
3. 1のトマトの半分の量、ナス、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒めたら、水を加える。沸騰したらアクを取ってふたをし、5分ほど煮る。
4. 火を止めて、なべの中の具を片側に寄せる。片側の空いた所に割ったカレールウをよく溶かす。ルウが溶けたら、オクラを加え、火をつけて、ゆっくりかき混ぜながら10分ほど煮る。
5. 残りのトマトを加え、ひと煮たちさせる。

【ナン】

材料(4人分)

薄力粉125g 強力粉125g ドライイースト小さじ1 さとう小さじ1
塩小さじ1/4 卵1個 水120～130ml サラダ油大さじ1

作り方

1. 卵を割りほぐし計量カップに入れる。よく溶きほぐし、水を加えて160mlにする。
2. ボウルに薄力粉と強力粉を合わせてふるい入れる。イースト、さとう、塩を入れ、1の卵水を入れてよく混ぜ、サラダ油を混ぜて10分ほどよくこねる。
3. 生地がまとまってなめらかになったら、ひとまとめに丸める。乾燥しないようにボウルにラップをかぶせ温かいところで20～30分休ませる。

4. 生地が2～3倍に膨らんだら、押さえてガスを抜き、4等分する。
5. それぞれ切り口を内側に押し込むように丸め、固く絞ったフキンをかぶせ、その上からラップをかぶせて15分おく。
6. ナンの生地をのばす。生地の手を押さえてしずくの形にのばす。
7. ホットプレートで230度に加熱し、生地の手面にサラダ油(分量記載外)をハケで塗ってこんがり焼く。

【メロンミルクゼリー】

材料

A(粉寒天6g 水50ml 牛乳50ml) さとう40g 牛乳200ml
メロン160g

作り方

1. メロンは種、ワタ、皮を除き、2cm角に切る。
2. なべにAを入れ、よく混ぜながら火にかけ、沸騰したら弱火にして2分くらい加熱する。
3. 2にさとうを加え混ぜ、牛乳を少量ずつ加え、混ぜながら沸騰直前まで加熱する。
4. 水を張ったボウルになべ底を浸け、混ぜながら冷ます。とろみがついてきたら、水けをきったメロンを加え、水でぬらした流し缶に流し入れ、冷やして固める。
5. 固まれば食べやすい大きさに切って器に盛る。



おいしく
できたかな？

