

男の料理 第177回

今月のテーマ 夏バテ解消



- サバのキーマカレー(4人前)
 1. 玉ねぎ2ヶをみじん切り。ピーマン1ヶ、パプリカ赤 1/4ヶ、同黄1/4ヶをヘタと種を除き 1 cm四方に切る。ミニトマト 5ヶは半分に切る。
 2. フライパンに適量のサラダ油を引き、合いびき肉 200gを入れ中火で炒める。色が変わったらザルにあげ、余分な油を落とす。
 3. フライパンをふいてサラダ油を適量引いて、再び中火にかけ、おろしにんにく大1、玉ねぎを入れ、塩を少々振り、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
 4. ピーマン、パプリカ、ミニトマト、ひき肉を加え、軽く炒める。全体がなじんだらカレー粉大 3+1/3 を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
 5. 牛乳1カップを加え、中濃ソース 100g、トマトケチャップ 100g、マンゴーチャツネ 20gを加える。鯖の水煮1缶を、缶汁をきって加え、ほぐしながら混ぜて5分間ほど煮込む。
 6. 器に飯を盛って、カレーをかけ、半分に切ったゆで卵をのせる。

- ラッシー(2人前)
 1. ミキサーに牛乳 250ml、ヨーグルト(プレーン)250g、砂糖大1、レモン汁小2を入れ、攪拌する。
 2. 氷を入れたグラスに注ぐ。

- 和風大根サラダ(4~5人前)
 1. 大根 300gを皮をむき、5~6cmのせん切りにして、5分程水にさらす。
 2. 水菜 1/2 束は 4~5 cmに切り、大根に加える。カイワレ1パックは根元を切り落としボールに入れ水を注ぎ、茶色い種の皮や汚れた菜を除いてから水を切っておく。
 3. 油あげ 1 枚をトースターでこんがり焼いて細めの短冊に切っておく。
 4. 容器に醤油大 2 と 1/2、酢大 2、みりん大 1、砂糖小 1、サラダ油大 1、ごま油小 1/3、塩ひとつまみ、だし汁大 2、白ごま大 1/2 を入れ、よくかき混ぜてドレッシングを作る。
 5. 大きなボウルに材料を全部入れ、ドレッシングを混ぜる。
 6. 器に盛り付け、かつお節をたっぷりかけて完成

