

2025. 6. 12

男の料理 第 206回

今月のテーマ： 夏はカレーにかぎる

今年の夏も酷暑になるようです。暑くて食欲の落ちるときは、カレーにかぎります。調理時間が 1 時間ちょっとしか取れないで、普通のカレーだと煮込まないとおいしくないので、炒めて作るキーマカレーにしました。付け合わせは、葉物野菜でまとめたグリーンサラダ。飲み物はカレーに定番の甘酸っぱいラッシーで夏らしいランチです。

メニュー

キーマカレー
グリーンサラダ
ラッシー



- キーマカレー
玉ねぎ、トマト、ナス、ピーマン、パプリカと野菜たっぷりとひき肉を炒め、仕上げは市販のルーで煮込みました。
- グリーンサラダ
野菜は、レタスとサラダ菜を使いました。もっと種類を入れたかったのですが、少人数（4人）では食べきれないで我慢。ドレッシングはオリーブオイルと酢でさっぱりと。
- ラッキー
ミキサーにヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁をいれて混ぜるだけ。
誰がやってもおいしく出来ます。

