

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ので、普通のカレーだと煮込まないとおいしくないなので、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）では食べきれないので我慢。ドレッシングはオリーブオイルと酢でさっぱりと。

- ラッシー

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。

