



JA
おいらせ

第一五六号
平成二十七年九月発行
企画・編集 / JAおいらせ

香味野菜の持ち味を生かし、ナスの紺色も鮮やかに仕上げます

ネギ塩マーボーナス

家の光料理カード
2014年9月号
調理 ● 市瀬悦子

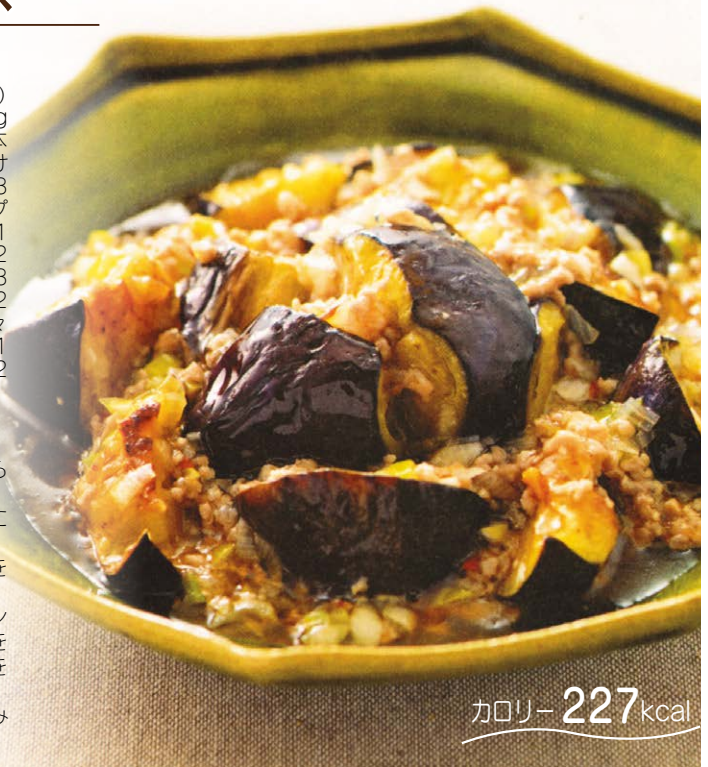
材 料 (4人分)

ナス	5本 (400g)
豚ひき肉	150g
長ネギ (青い方から)	3/4本
ショウガ・ニンニク	各1かけ
豆板醤	小さじ2/3
水	1と1/4カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2

サラダ油

作り方

- ①ナスはへたを除き、大きめの乱切りにして約5分間水でさらし、水けを拭く。
- ②長ネギは粗みじん切り、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油大さじ3を入れ、強火で熱してナスを入れる。ときどき転がしながら約3分焼いて取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油大さじ1/2、②のショウガ、ニンニク、豆板醤を入れて中火にかけ、香りが立ったらひき肉を加えてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら①とナスを加えて強火にし、煮たったらさっと煮からめる。
- ⑤長ネギを加えてひと混ぜし、混ぜ合わせた④を加え、とろみをつける。



カロリー- 227kcal

ミニトマトの簡単ピクルスを添えておいしさアップ!

カボチャのドライカレー

家の光料理カード
2014年8月号
調理 ● 藤野嘉子

材 料 (4人分)

ご飯	600g
合いびき肉	200g
カボチャ	1/4個 (500g)
タマネギ	1/2個 (100g)
ニンニク・ショウガ	各1かけ
カレー粉	大さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
ミニトマト	8個
酢	大さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	大さじ1と1/2

サラダ油 塩

作り方

- ①カボチャはわたと種を取り、皮をところどころむいて1cm角、タマネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、ニンニク、ショウガを炒め、香りが出たらタマネギを加える。1~2分炒めたらひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③カボチャ、カレー粉を加えて2~3分炒め、②を順に加え、ふたをして弱火で10分蒸し煮する。味をみて塩を足す。
- ④耐熱ボウルにへたを取ったミニトマト、③を入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) に1分かけ、そのまま冷ます。
- ⑤ご飯、③、④を器に盛り、フライドオニオン (あれば) をご飯にのせる。



カロリー- 588kcal

編集後記

炎天下の中での馬鈴薯収穫の取材では、十分警戒していたにも関わらず早々にバテてしまいました。暑さの中でも作業される農家の皆さんに頭が下がります。休憩でのみずみずしいスイカに救われました、ありがとうございました。(お)

青森県三沢市大字三沢字堀口16の7
電話 0176-0221

印刷 (株)朝日印刷
三沢市本町四丁目
電話 (五三) 41226