

ジンジャー出汁カレー

○材料(3人分)

鶏モモミンチ肉	300g
塩	小さじ半
玉ねぎ	150g
にんにく	1かけ
生姜梅酢	大さじ4
トマト	150g (1個)
トマトケチャップ	大さじ1
合わせ出汁(カツオ×昆布)	150c

塩をもみ込みハンバーグ状に成型しておく

みじんぎり

細かくみじん切り

半分に切り種を取る

○作り方

1. フライパンにオイルを熱し(分量外)玉ねぎ、にんにくを炒める(小さじ半分の塩して)、玉ねぎが薄い茶色になったら端に寄せ、鶏ミンチを塊のまま入れて焼き色がついたらひっくりかえし佐両面に焼き色を付ける。ほぐして生姜梅酢を振りかけ全体を混ぜる。
2. トマト、トマトケチャップ、出汁を加え、弱火でコトコト10分ほど煮込む(トマトの皮が浮いてくるので取り除く)
3. カレー粉と醤油を入れて再び火にかけ、お好みのとろみが出るまで水分を飛ばせば完成。

万願寺唐辛子、茄子、トマト、アーリーレッドなど好きな夏野菜のグリルを添えてどうぞ

