

## 🌻 翡翠なす 〈2人分〉 🌻



【材料】	ナス	1本
	油	適宜
	ポン酢	適宜
	糸かつお	適量
	ねぎ	少々

### 【作り方】

- ①なす1本に茶せんのような切れ目を入れて低い温度で揚げる。
- ②①を氷水（分量外）にとり、皮をむく。
- ③食べやすい大きさに切って、ポン酢をかけ糸かつお、小口切りにしたねぎを盛り付け出来上がり。

## 🌻 なすのドライカレー 〈2人分〉 🌻



### 【材料】

ナス	200g	カレー粉	大さじ2
揚げ油	適宜	塩	小さじ 1/3
玉ねぎ	200g	胡椒	適量
ピーマン	100g	コンソメ（顆粒）	小さじ2
にんにく（みじん切り）	1/2片	中濃ソース	大さじ2
生姜（みじん切り）	1片	ケチャップ	大さじ3
トマト	100g	トマトジュース	100g
オリーブオイル	大さじ2	garam masala	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① なすは乱切りにして油で揚げる。
- ②玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜はみじん切りにする。  
トマトは乱切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、生姜を入れ  
ゆっくり炒め、つぎに玉ねぎピーマンを入れさらに炒める。
- ④③にカレー粉と塩、胡椒、コンソメ、中濃ソース、ケチャップを入れ  
トマトジュースとトマトの乱切りを入れて、アクを取りながら  
よく煮込む。
- ⑤最後に①と garam masala を入れ軽く煮込んで出来上がり。