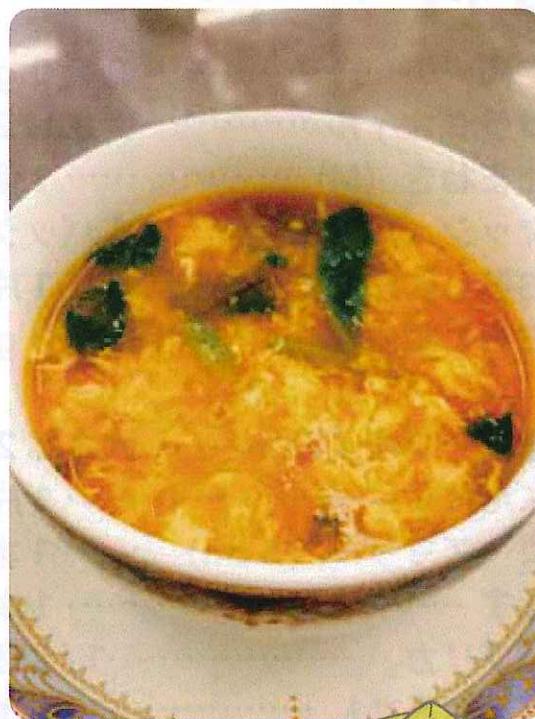


トマトととうもろこしのスープ

材料 (4人分)

- とうもろこし 1/2本
- ロースハム 2枚
- トマト 1個
- クレソン 4本
- おろし生姜 少々
- スープ 600ml
- 塩、こしょう 少々

- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ2
- 卵 1個
- ごま油 小さじ2



作り方

- 1) とうもろこしは実をはずしておきます。ロースハムは1cm角に切っておきます。トマトは皮をむき、種を取り1cm角に切っておきます。クレソンは適当な長さに切っておきます。
- 2) 手鍋でサラダオイルを熱しとうもろこし、おろし生姜を炒めロースハム、トマトを加えて更に炒めます。トマトが崩れてきたらスープを注ぎ10分煮込み味を調えます。
- 3) 水溶き片栗粉を加え軽いとろみをつけ、卵、クレソンを入れ仕上げにごま油を加えます。
- 4) 器に盛り付けます。

牛肉と夏の焼き野菜カレー

材料 (4人分)

- | | | | | | |
|----------------|-------|-------|----------|-------|--------|
| ● 牛肉 | | 250 g | ● 水 | | 600 ml |
| ● サラダオイル | | 大さじ2 | ● カレールー | | 80 g |
| ● たまねぎ (M) | | 1個 | ● 塩、こしょう | | 少々 |
| ● マッシュルーム | | 1パック | ● ご飯 | | 2カップ分 |
| ● おろしにんにく | | 1片 | | | |
| ● おろし根生姜 | | 10 g | | | |
| ● オリーブオイル | | 大さじ2 | | | |
| ● にんにく | | 1片 | | | |
| ● ローズマリー (5cm) | | 1本 | | | |
| ● なす | | 1本 | | | |
| ● パプリカ | | 1/2個 | | | |
| ● とうもろこし | | 1/2本 | | | |
| ● オクラ | | 8本 | | | |



作り方

- 1) たまねぎはくし型切り、マッシュルームは半分に切っておきます。
- 2) 鍋でサラダオイルを熱し たまねぎ、マッシュルームを炒め、にんにく、根生姜をいれ、水分がなくなったら水を加えアクをとりながら 15 分煮込みます。カレールーを加え、さらに 10 分煮込み調味します。別炒めた牛肉を加えます。
- 3) なす、パプリカは、とうもろこし、オクラは適当な大きさに切りオリーブオイル、にんにく、ローズマリーと一緒にフライパンで焼いて調味します。
- 4) 皿にご飯を盛り、カレーをかけ焼き野菜を添えます。