

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1 cm 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 250g
- サラダオイル 大さじ2
- たまねぎ (M) 1個
- マッシュルーム 1パック
- おろしにんにく 1片
- おろし根生姜 10g
- 水 600ml
- カレールー 80g
- 塩、こしょう 少々
- ご飯 2カップ分
- 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。別炒めした牛肉を加えます。
- 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。