

## \*\*\* 茄子カレー \*\*\*

### <材料> 5人分

合挽きミンチ	300g
茄子	4本(400g)・・・1cm幅のいちよう切り
土生姜	10g・・・微塵切り
ニンニク	1かけ・・・微塵切り
赤唐辛子	1本・・・種取り輪切り
トマトジュース	200ml
プレーンヨーグルト	1/2パック
カレールウ	80g・・・中辛と辛口
トッピング=レーズン・アーモンド適量	



### <作り方>

1. フライパンに油を入れてにんにく・土生姜・赤唐辛子を炒めて香りが出たら、ミンチを入れて塩・胡椒して色が変わったら、茄子を入れて炒めトマトジュースを加えて煮込む。
2. ①の水分が無くなりかけたらカレールウを加えて溶かし、しばらく煮てなじんだらプレーンヨーグルトを加えてさっと煮て、器に盛ってナンと一緒にいただく。

## \*\*\* 人参のサラダ \*\*\*

### <材料> 5人分

キャベツ	100g・・・千切り
人参	100g・・・ピーラーでリボン状に剥ぐ
レタス	100g・・・ちぎる

### =ドレッシング=

プレーンヨーグルト	大さじ2・酢大さじ2
塩・胡椒	各少々・こめ油大さじ3
スライスチーズ	1枚・・・微塵切り



### <作り方>

1. ボウルにドレッシングの材料を入れてチーズを加えて良く混ぜ合わせる。
2. キャベツと人参を①に加えて良く和え、レタスと共に盛り付ける。