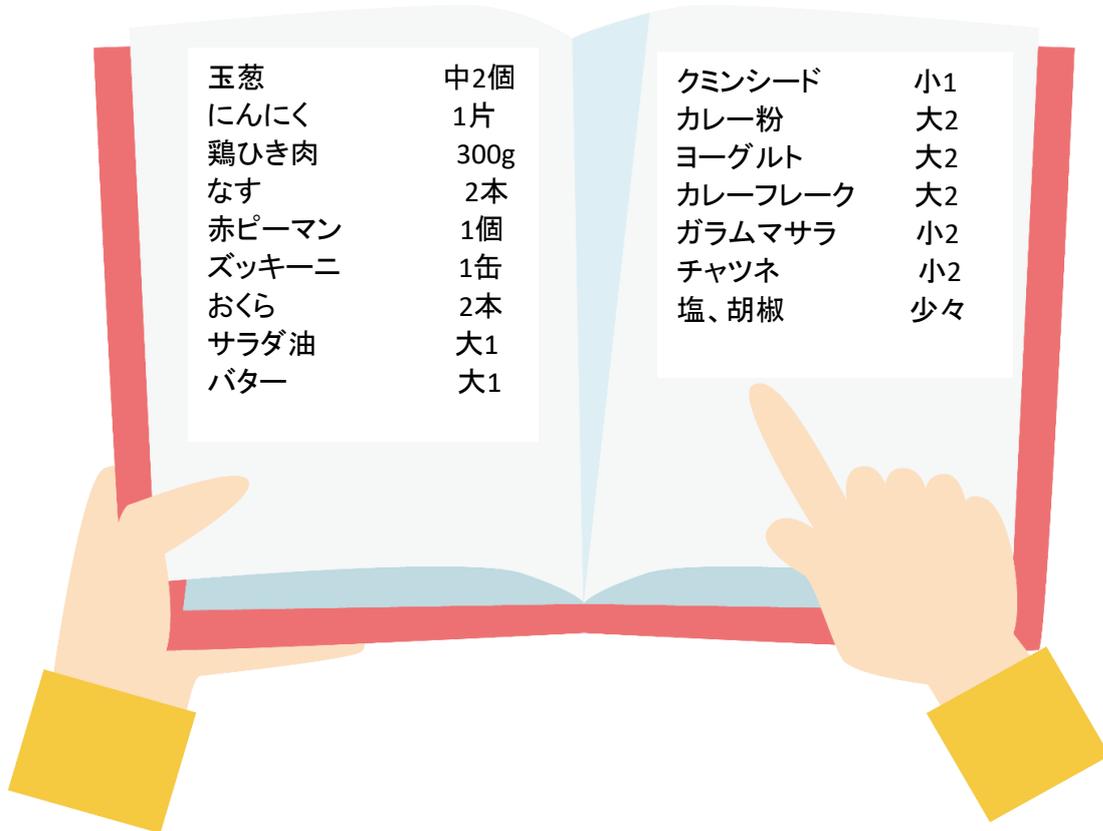


# ペーストカレー夏野菜添え

## <材料> 6人分(大人)



## <作り方>

- ① 玉葱、にんにくはみじん切りにする。
- ② サラダ油とバターで①とクミンシードを炒める。
- ③ ②に鶏ひき肉も炒め、カッターにかける。
- ④ ③にカレー粉、ヨーグルト、カレーフレークを順に炒めながら入れる。
- ⑤ 水300 ccを入れ、つやが出るまで煮込む。
- ⑥ ガラムマサラを加えさらに煮込み、チャツネ、塩コショウで味を整える。
- ⑦ ナス、赤ピーマン、ズッキーニ、おくらを一口大に切り、素揚げし⑤に混ぜる。