



キーマカレー

kheema curry

「キーマ」とは、ヒンディー語で「細かいもの」という意味。肉を細かくしたものを挽き肉をさし、細かく切った、たまねぎやにんじんなどの野菜と一緒に炒めたものを煮込んだカレーです。ご飯だけでなく、小麦粉を練って焼いたナンにつけて食べることも多いです。

【材料と分量】（4人分）

合びき肉	200g
にんにく	1 かけ弱
たまねぎ	200g
にんじん	70g
塩こしょう	少々
トマト水煮	140g
カレー粉	大さじ1 弱
カレールウ	60g
サラダ油	大さじ1 弱



- 【作り方】**
1. たまねぎ、にんじん、にんにくはそれぞれみじん切りにする
 2. 圧手の鍋にサラダ油を熱し、1を入れて炒める
 3. 合びき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める
 4. 塩こしょう、カレー粉を加え、さらに炒める
 5. トマト水煮を加え、材料がかぶるぐらいの水を加えて煮る
 6. 仕上げにカレールウを入れ、味を調える

ナンは、市販で売っているものを使ってもいいですし、もちろんご飯と一緒に食べても美味しいです

手作りナンの簡単レシピ（約5枚分）



【材料と分量】

強力粉	200g
薄力粉	100g
ドライイースト	5g
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
ぬるま湯	190cc
サラダ油	大さじ1

【作り方】

1. ボウルに強力粉・薄力粉・ドライイースト・塩・砂糖を入れ、後からぬるま湯を入れる。
2. 1を手でよくこねる。5分ほどこねてまとまってきたら、丸く球状にまとめ、ラップをして1時間位寝かせる。
3. 寝かせて2倍ぐらいの大きさになったら、ガス抜きをして、5等分にし、打ち粉をしながら麺棒を使ってちょうどいい大きさに伸ばす。
4. フライパンにサラダ油を薄く引いて、中火で両面焼く。



オニオンスープ

onion soup

主役は『たまねぎ』のスープです。じっくり炒めることで甘みを出したたまねぎを、パイヨンでコトコト煮込んだスープです。仕上げにチーズをふったり、フランスパンとチーズをのせてグラタンにしたり、食べ方もいろいろあります。



【材料と分量】（4人分）

たまねぎ	2個
サラダ油	大さじ1
ベーコン	2枚
水	3カップ
コンソメ	1個
塩こしょう	少々

〔お好みで
パン、粉チーズ、刻みパセリ〕

- 【作り方】
1. たまねぎはスライスする
 2. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒める
 3. 水とコンソメ、細切りベーコンを加え、煮る
 4. 塩こしょうで味を整える

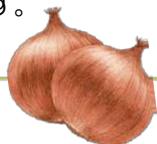
お好みで…

カリカリに焼いたパン、粉チーズ、パセリを加えても
美味しいです



ちょっとひと工夫で…

耐熱カップにオニオンスープを入れ、蓋ふたをするように輪切りにしたフランスパンをのせ、その上にピザ用のチーズをのせてオープンまたはオーブントースターでチーズがとけるまで焼くと『オニオングラタンスープ』として楽しめます。





焼き野菜

ディップをつけて

焼き野菜・蒸し野菜で、野菜本来の味が楽しめます

焼くと野菜の8割から9割を占める水分が飛び、野菜本来のうまみや甘みを楽しめます。また蒸した場合、野菜の持つ水分を利用して短時間で過熱するので、ビタミンが壊れにくく、ミネラルが流出するのを防ぎます。



おすすめディップ

〔豆腐&ごま〕

絹ごし豆腐…1/2丁
白すりごま…大さじ2
レモン汁…大さじ2
オリーブ油…大さじ4
塩……………少々

〔みそ&わさび〕

わさび……………小さじ2/3
みそ……………大さじ1
マヨネーズ…小さじ2
みりん……………小さじ2/3

〔梅干し&マヨネーズ〕

梅干し……………1個
マヨネーズ…大さじ1
プレーンヨーグルト…大さじ1

〔この他に、アボカドやヨーグルトをベースにしたものや、マヨネーズベースにカレー粉や明太子、ピーナツバターなどの食材もよく使われます。分量はお好みで作れますので、お家でもいろんなディップで野菜の味を楽しんでください。〕

ヘルスマイトより

たまねぎを使ったメニューのご紹介

泉州はたまねぎの産地。たまねぎは身近な食材で、毎日いろいろな料理に使えます。みなさんが大切に育てた「たまねぎ」を美味しく食べるヒントにしていだけたら・・・と、地域のみなさんの健康を食で応援する活動をしている ヘルスマイトから3品紹介させていただきます。

泉大津市食生活改善推進協議会（ヘルスマイト）



ひろみきたまちゃん

● 材料（2人分）

- たまねぎ …… 2個
- 豚肉薄切り … 40g
- コンソメの素・1個
- 薄口しょうゆ・大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- こしょう …… 少々
- ケチャップ … 適量
- 片栗粉 …… 適量

● 作り方

1. たまねぎの先端を落とし、スプーンで中をくりぬく
2. 切り落としした部分とくりぬいたたまねぎをみじん切りにする
3. 豚肉は細かく切り、くりぬいた部分につめる
4. 鍋にたまねぎを入れ、かぶる程度の水を加え、しょうゆ、みりん、酒、コンソメの素、こしょう、たまねぎのみじん切りを加えて煮る
5. やわらかくなったら、たまねぎを器に盛り、残ったスープにケチャップを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたあんを、たまねぎの上からかける



たまねぎのお好み焼き

- 材料（2枚分）
お好み焼の粉100g
水 1/2 カップ
卵 1個
たまねぎ（刻み）…………… 250g
いか100g
豚肉100g
干しエビ20g
サラダ油 少量

※お好みでソース、マヨネーズを塗り、かつお節や青のりをかける

- 作り方
 1. ボールにお好み焼の粉と水を入れ、泡だて器でよく混ぜて生地を作る
 2. たまねぎは細かいみじん切りにし、具を加える
 3. フライパンまたはホットプレートに少量の油をしき、2の生地を流して焼く
 4. 底がきつね色に焼けたら、裏返して両面を焼く

たまねぎの塩昆布あえ

- 材料（2人分）
たまねぎ 1個
塩こんぶ5gぐらい
ごま油大さじ1
塩 少々

- 作り方
 1. たまねぎを薄切りにして、塩もみえをして水であらう
 2. 水気をきり、塩昆布、ごま油であえる

※たまねぎは、塩もみせず水さらしだけでもシャキシャキ感があって美味しいですよ

