

うなぎと夏野菜カレー風味

意外な食材の組み合わせでスタミナがつきます



材料 (2人分)

うなぎ白焼	1本	玉ねぎ	1/2個
なす	1個	ズッキーニ(ピーマンなど)	1/2個
にんじん	1/2本	トマト	小1個
パセリ	少々	ニンニク	1片
固形スープの素	1個	塩・コショウ	少々
カレーパウダー	大さじ1		

作り方

- 1.なべにオリーブ油を熱し、ニンニクを入れ香りを出します。そこに玉ねぎ、なす、ズッキーニ、にんじんをいれて炒めます。
- 2.その上にワイン(なければ酒)を入れ、固形スープの素も入れて少し煮ます。
- 3.うなぎを1.5cmくらいに切り、カレーパウダー、その他の調味料全部入れ、最後にトマトのぶつ切りを入れて味を調えます。