副食

オクラのカレー

［1人分］ エネルギー：169kcal　塩分：2.1g

材料［4人分］

- オクラ：1パック
- グルテンバーガー：小1缶
- 玉ねぎ：200g
- 生姜：10g
- にんにく：5g
- トマトジュース：200ml
- カレー粉：大さじ2
- 油：大さじ1
- 塩：小さじ1
- 醤油：大さじ1/2

作り方

1
オクラは2～3個になるように、大きめの斜め切りにします。玉ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにします。

2
鍋に油とにんにくを入れ、温まったら玉ねぎと生姜を焦がさないようによく炒めます。塩、カレー粉を加えます。

3
グルテンバーガーを加えて炒め、トマトジュースとオクラを入れます。沸騰したら弱火で5～7分煮て、醤油を加えて味を調えます。