

◎ 夏野菜とビーフのスパイシーそぼろ ◎

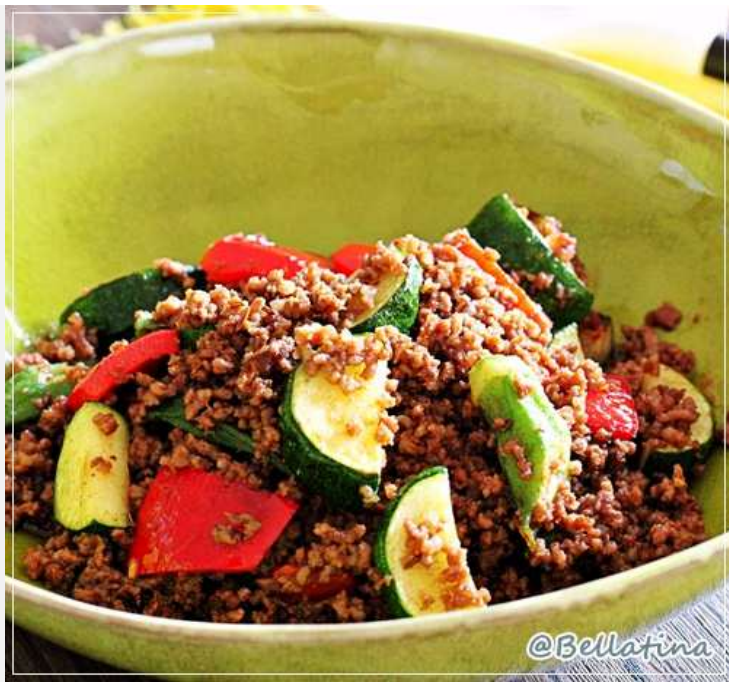
2024年6月のレシピ④

レシピ提供：シトロソ ヨーコ先

豚夏野菜とビーフをスパイシーに炒めました。そのまま食べてもレタスで巻いてもご飯に乗せても！夏のヘビロテメニューです。

■材料（4人分）

牛ひき肉	250g
おくら	2本
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/2個
ショウガ	10g
にんにく	1/2かけ
キャラウェイシード	小さじ1/2
Aカイエンヌペッパー	小さじ1/3
Aパプリカパウダー	小さじ1.5
Aクミンパウダー	小さじ1/2
A塩	小さじ1/3
油	適量



■ポイント■

夏はスパイシーなものが食べたくなります。スパイスにはそれぞれ役割があり、発汗作用を促し身体をクールダウンさせるもの。減退しがちな食欲を取り戻してくれるものも。スパイスの力を借りて夏を元気に乗り越えましょう！

スパイスがない場合・・・カレー粉小さじ2を加えてカレー味にしてもおいしいです。塩コショウでシンプルに味付けても大丈夫です。



1

オクラはガクを取り除き、斜め4つに切る。パプリカはヘタ・種を取り除き3センチに切る。ズッキーニは1センチ厚さの半月切りにする。ニンニクと生姜はみじん切りにする。

2

フライパンにオリーブオイルをひき中火にかける。ズッキーニ・オクラ・赤パプリカを入れ、塩を振って炒め、火が通り甘い香りが出たら弱火にする。にんにく・ショウガ・キャラウェイシードを加えて香りが出るまで炒めます。すべて一度取り出します。

3

同じフライパンに少し油を加え中火にかけます。牛ひき肉にAをくわえて混ぜフライパンに塊のまま入れ、焼き色がついたら面を返す。再び焼き色がついたらほぐし全体色が変わって火が入ったら取り出しておいた野菜を加え、必要なら塩で味を調える。