

野菜とキウイフルーツのレシピ

●キウイとトマトのサラダ



●材料（4人分）

トマト	2 個
キウイフルーツ	1 個
玉ねぎ	1/2 個
生バジル	1 枚
A	酢 大さじ3
	オリーブ油 大さじ1
	塩 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2

●作り方

- ①トマトは湯むきしてざく切りにする。キウイフルーツは、皮をむいてざく切り、生バジルは粗みじんに切る。
- ②玉ねぎは、粗みじん切りにして、水にさらし、キッチンペーパーで水気をきる。
- ③A を合わせ、トマト・玉ねぎ・バジルをマリネし、冷蔵庫に 30 分おく。

●ツナ入り旨キャベツ



●材料（4人分）

キャベツ	1/4 個
ツナ水煮缶	1 缶
はちみつ	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ラー油	適宜

●作り方

- ①キャベツは、ざく切りに切り、さっとゆでて水気を切る。
- ②耐熱容器に汁気を切ったツナ・はちみつ・しょうゆを入れてレンジに 1 分かける。
- ③①と②を合わせ、仕上げにラー油をかける。

●野菜とキウイフルーツのカレー

●材料（5人分）

玉ねぎ	1 個
にんにく	1 かけ
じゃがいも	200 g
キウイフルーツ	1 個
バナナ	1/2 本
植物油	大さじ1
合びき肉	400 g
カレー粉	適宜
ワイン	大さじ1
ローリエ	1 枚
水	700ml
プレーヨーグルト	1/4 カップ
カレールー	80 g

●作り方

- ①玉ねぎ・にんにくは、みじん切りにする。じゃがいも・キウイフルーツは、1cm 角に切る。バナナは、いちょう切りにする。
- ②鍋に植物油とにんにくを入れ、こがさないように炒め、ひき肉と玉ねぎ・カレー粉を加えて、さらに炒める。
- ③ひき肉の色が変わってきたら、ワインを加える。
- ④水・ローリエ・じゃがいも・キウイフルーツ・バナナを加え、15 分煮込む。
- ⑤ヨーグルトとカレールーを加え、さらに煮込む。

