

## キュウリの塩麹漬けの冷たいカレー

### 【材料：4人分】

- キュウリ 3本●塩麹 大さじ2●ニンニク 1片●玉ねぎ 1/2個
- サラダ油 大さじ1●カレー粉 小さじ2●小麦粉 大さじ2●コンソメ 2個●水 200ml●氷 200g●水 200ml●ツナ 1小缶●モzzarellaチーズ 100g●プチトマト 1パック●温かいご飯 適量



### 【作り方】

1. キュウリはスプーンにのる位の食べやすい大きさに切る。
2. キュウリをポリ袋に入れ塩麹で漬けて、冷蔵庫で30分ぐらい冷やす。
 
3. ニンニク、玉ねぎをみじん切りにする。
4. 鍋にサラダ油をひいて、ニンニク、玉ねぎを入れて炒めて、小麦粉を入れ、カレー粉を加えて炒める。
 
5. 水 200mlで伸ばし、コンソメを加える。
 
6. 少し、煮たら、ボールに移し、水 200mlと氷を 200gを入れて、冷蔵庫で冷やす。
 
7. カレーが冷えたら、器に入れて、キュウリの塩麹漬けとツナ、モzzarellaチーズ、プチトマトを盛って、「キュウリの塩麹漬けの冷たいカレー」の完成。