

## 夏野菜とひき肉のブルスケッタ



インド風の味付けでエスニックムード漂うブルスケッタ。  
ひよこ豆の水煮を加えるとボリュームが出ます！

### 🍷 材料 (10人分)

合びき肉…200g  
玉ねぎ…60g  
トマト…230g  
なす…150g  
かぼちゃ…40g  
ズッキーニ…40g

GABAN® クミンホール…3g  
GABAN® マスタードホール…2g  
GABAN® ガーリックパウダー…1g  
GABAN® コリアンダーパウダー…2.5g  
GABAN® チリパウダー…3.2g  
GABAN® ガラムマサラ®…1.5g

チキンブイヨン…120ml  
塩…少々

GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…15ml

バケット…適量

### 🍳 レシピ (所要時間:30分)

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② かぼちゃ、ズッキーニ、トマトは1cm角に切る。なすは小さめの乱切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル、クミンホール、マスタードホールを入れて香るまで炒め、①の玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- ④ ③に合びき肉を入れて炒め、続けてトマト以外の②を加えて炒める。
- ⑤ ④にガーリックパウダー、コリアンダーパウダー、チリパウダー、ガラムマサラ®を入れて炒め、トマトも加えてサッと炒める。
- ⑥ ⑤にチキンブイヨンを入れ、汁気がなくなるまで煮て、塩で味を調える。
- ⑦ 軽くトーストしたバケットを添える。