



夏野菜カレー



【材料・4人分】

- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1/4本
- かぼちゃ……………160g
- なす……………1本
- トマト……………1/2個
- 豚ひき肉……………160g
- にんにく……………1かけ
- カレールウ……………4皿分
- ウスターソース……………小さじ1強
- 油……………小さじ2弱
- 水……………300ml
- 米……………2合



作り方



- ①米を研ぎ、分量の水を入れ、炊飯する。
- ②玉ねぎ、にんじん、なすは食べやすい大きさに切る。かぼちゃはひと口大に切り、水で洗い電子レンジで竹串が通るまで加熱する。(600Wで約3分)
- ③トマトはさいの目切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。ひき肉も加えて炒め火が通ったら、にんじん、なす、トマトを加えてさらに炒める。
- ⑤水を加えてアクを取りながら煮込む。
- ⑥野菜に火が通ったら、一旦火を止め、カレールウを割り入れる。
- ⑦再び火をつけ、ウスターソース加えて弱火で混ぜながら10分煮込む。かぼちゃを最後に加える。



ポイント

★旬の野菜を使ってオリジナルカレーを作ってみてください。この他の夏野菜としてズッキーニ、とうもろこし、パプリカ入れてもおいしいです。
★目玉焼きやさっと炒めたオクラのトッピングもおすすめです。

【1人分の栄養素】 エネルギー:614kcal
 ●タンパク質:26.9g ●脂質:27.0g
 ●食塩相当量:2.8g

