夏野菜カレー

材料	使用量	下処理など
豚もも肉	80ｇ	一口大に切る
じゃがいも	100ｇ（中１個）	皮をむき、一口大に切る
玉ねぎ	60ｇ（中1/3個）	皮をむき、ざく切りにする
なす	80ｇ（1本）	皮をまだらにむき、小さめの乱切りにする
トマト	50ｇ（中1/3個）	皮を湯むきし、１ｃｍ角の角切りにする
にんじん	45ｇ（中1/4本）	皮をむき、いちょう切りにする
ピーマン	20ｇ（1/2個）	種を取り、１ｃｍ角の角切りにする
カレールウ	３かけ分	
ソース	小さじ１	
油	小さじ２	
ケチャップ	大さじ1/2	
ごはん	茶碗１杯ずつ	

※幼児１人 ＋ 大人１人分

つくり方

① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に加え軽く火を通す。
② ①になす、トマト、ピーマンを加え、全体がしんなりするまで炒める。
③ ②にひたひたになるくらいの水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
④ ③にカレールウ、ソース、ケチャップを加え、とろみがつくまで煮込む。
⑤ 皿にごはんを盛り、カレーをかけて完成。

・・・ワンポイント・・・

★旬の夏野菜を使ったカレーです。ナスやトマト、ピーマンなど普段は苦手な野菜も、煮込むことで甘さが増し、食べやすくなります。

★市販のカレールウは商品により１かけの分量が異なるため、調整をしてください。