

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 皿にご飯を盛り、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。