

# 夏野菜カレー



## 【作り方】

### ①野菜を切る。

玉ねぎは薄切り。にんじん、なすは厚めのいちよう切り。  
ピーマンは半分に切り、種を取り千切り。トマトは角切り。  
かぼちゃは2cm角に切る。  
さやいんげんは茹でてから2cmに切る。

### ②鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒める。更に玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。

### ③②に、にんじん、なす、ピーマンを加えさっと炒める。

### ④③に水、かぼちゃ、トマトを加えて煮る。

### ⑤野菜がやわらかく煮えたら、カレールウ以外の調味料を加える。

### ⑥火を止め、カレールウを入れ、カレールウが溶けたら弱火で混ぜながらしばらく煮込み、さやいんげんを加え味を整えて仕上げる。

材料	分量(4人分)
豚こま切り肉	80g
なす	半分
ピーマン	半分
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3個
さやいんげん	2本
かぼちゃ	80g
トマト	1/3個
カレールウ	30g
トマトピューレー	10g
中濃ソース	10g
赤ワイン	4g
カレー粉	少々
こしょう	少々
コンソメ	4g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
水	200cc
炒め油	適量

エネルギー	139kcal
たんぱく質	5.2g
脂肪	6.5g

(一人分)

## おすすめポイント♪

夏になると必ず出る「夏野菜カレー」！旬の野菜がいっぱい入った、この時期ならではの献立になります。この材料、作り方こだわらずに、普段ご家庭で作っているカレーに、夏野菜を取り入れてはいかがでしょうか？旬の野菜をおいしくいただきます。