

夏を食べる野菜カレー

エネルギー 493kcal
(1人分)

【材料2人分】

- ・ 豚肉スライス 80g
- ・ タマネギ 1/2個
- ・ パプリカ 1/2個
- ・ トマト 1/2個
- ・ ナス 1/2本
- ・ ズッキーニ 1/2本
- ・ ニンニク 3かけ
- ・ サラダ油 適量
- ・ 水 260ml
- ・ カレールウ 2個
- ・ ごはん 260g



夏を食べる野菜カレー



夏を食べる野菜カレー

- ① 豚肉・タマネギ・パプリカ・トマトをひと口大に切る。
ナスとズッキーニは1cm幅の輪切り。



夏を食べる野菜カレー

- ② 鍋でサラダ油を熱し、スライスしたニンニクを炒め、さらに豚肉・たまねぎを炒める。



夏を食べる野菜カレー

- ③ タマネギがしんなりしたら、パプリカ・ズッキーニ・ナスを加えて、さっと炒める。



夏を食べる野菜カレー

④ 鍋に水を加え、沸騰させてアクを取る。



⑤ トマトを入れて、
やわらかくなるまで弱火で10分ほど煮込む。



夏を食べる野菜カレー

⑥ カレールウをよく溶かし、
かき混ぜながらトロみがつくまで弱火で煮込んで完成。

