

7月20日(木)

夏野菜カレー

【材料 4人分】

A	玉ねぎ	150g
	人参	50g
	じゃがいも	200g
	なす	90g
	ピーマン	30g
豚ひき肉	130g	
バター	5g	
カレールウ	50g	
B	ケチャップ	3g
	ソース	5g
	コンソメ	1g

【作り方】

- ① Aの野菜を乱切りにする。
- ② 鍋にバターをひき、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいもを入れ炒める。
- ③ 火が通ったら、具材がかぶるくらいの水を入れ、30分程弱火で煮る。
- ④ なす、ピーマンを別のフライパンで炒め、カレールウを入れる前に鍋に入れ一緒に煮る。
- ⑤ すべての具材が入ったら火を止め、カレールウをよく溶かし、再び火をつけ弱火で10～15分ほど煮る。
- ⑥ Bの調味料で味を整えて完成！



☆味が良ければBの調味料は入れなくてもOkです。

☆野菜はトマトやオクラをいれてもおいしいですよ♪