



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

なつやさい 夏野菜 カレー

ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ごはん…お茶碗4杯分
- ・豚肉(小間)……120g
- ・カレー粉・塩・こしょう……少々
- ・ひよこ豆(缶)…60g
- ・なす……1本(いちよう切り)
- ・かぼちゃ……8分の1個(角切り)
- ・にんじん……2分の1本(いちよう切り)
- ・じゃがいも……中サイズ1個(角切り)
- ・セロリ…3分の1本(みじん切り)
- ・たまねぎ…1個(角切り)
- ・ピーマン……1個(角切り)
- ・にんにく…1かけ(みじん切り)
- ・しょうが…1かけ(みじん切り)
- ・りんご…4分の1個(すりおろし)
- ・炒め油…小さじ1半
- ・カットトマト(缶)…30g
- ・水…2カップ ・ブイヨン…2個
- ・ピザ用チーズ…12g
- ・ウスターソース…小さじ2
- ・塩…小さじ1
- ・ローリエ…2枚 ・クローブ粉…少々

★ルウ★

- ・小麦粉…大さじ3半
- ・カレー粉…小さじ1
- ・バター…12g
- ・油…小さじ2



つく かた 【作り方】

- ①★ルウの材料を炒めて、ルウを作る。
- ②油を熱して、にんにく、しょうがを炒め、豚肉、カレー粉、塩、こしょうを加えて炒める。さらに、たまねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいもを加えて炒める。
- ③ブイヨン、水を入れて煮て、野菜がある程度まで柔らかくなったら、ひよこ豆、カットトマト、りんご、調味料、チーズを加える。
- ④かぼちゃ、なす、ルウを加えてよく煮込む。
- ⑤仕上げにピーマンを入れ、味がなじんだら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：467キロカロリー
たんぱく質：12.7グラム
脂肪：8.2グラム
塩分：1.3グラム