



夏野菜カレー



◆エネルギー 142kcal、◆たんぱく質 6.6g

カレールウから作る夏野菜たっぷりのカレーです！
食欲が落ちた時期でも、栄養バランスよくおいしく食べられます。
おうち時間に、手作りカレーに挑戦してみてください♪

材料(小学生4人分)

・豚肉(小間)	80g
・玉ねぎ	120g〔スライス〕
・にんじん	40g〔いちょう〕
・セロリ	15g〔スライス〕
・にんにく	2g〔みじん切り〕
・しょうが	2g〔みじん切り〕
・なす	40g〔半月切り〕
・ピーマン	20g〔角切り〕
・植物油	小さじ1/2
・カレー粉	小さじ1/4
・水	100g
・鶏ガラスープ	100g
・オールスパイス	少々
・三温糖	小さじ1/2
・ウスターソース	大さじ1/2
・食塩	小さじ1/3
・ホールトマト(缶)	40g

カレールウ

・小麦粉	大さじ2・1/3
・カレー粉	小さじ2強
・植物油	大さじ1・1/2

作り方

- ① フライパンに植物油を入れ熱し、小麦粉をふるいながら加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ② 粉っぽさがなくなり、とろみがでてきたら、カレー粉を加えてルウをつくる。
- ③ かぼちゃとピーマンは、それぞれ茹でておく。
- ④ 鍋に植物油を入れ熱し、玉ねぎをよく炒める。
- ⑤ にんにく、しょうがを入れて香りを出して、豚肉、カレー粉、セロリ、にんじんを入れて炒める。
- ⑥ 水、鶏ガラスープを入れて煮込む。
- ⑦ オールスパイスとホールトマトを入れて煮込み、三温糖、ウスターソース、食塩を入れて味をととのえる。
- ⑧ なすを入れ、火が通ったらルウを入れて煮込む。
- ⑨ 茹でておいたかぼちゃ、ピーマンを入れて仕上げる。

※たまねぎがきつね色になるまで炒めると甘みが出ておいしく仕上がります。また、ルウの植物油の半量程度をバターに変えるとコクが出てさらにおいしくできます。