



夏野菜カレーライス

【材料】(4人分)

豚肉……………150g
三度豆………2～3本
なす……………中1本
かぼちゃ…中1/8個
にんじん…中1/4本
たまねぎ…中1/2個
じゃがいも…中1個
油……………適量

カレールー………適量
トマトケチャップ…適量
トマトピューレ…適量
塩・こしょう………適量
水………400～500ml

【作り方】

- ①にんじんはさいの目切り、たまねぎは1.5cmの角切り、じゃがいもは2cmの角切り、かぼちゃは1.5cmの角切り、なすはいちょう切り、三度豆は2cmに切る。
- ②鍋に油を入れて、豚肉を炒める。
- ③にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- ④水を加えて煮、アクをとり、かぼちゃ・なすを入れて煮る。
- ⑤材料がやわらかくなったら、トマトケチャップ・トマトピューレ・ルーを入れて、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥最後に三度豆を入れて、十分に煮て仕上げる。