



パクっと一口！カラフル夏カレー

材料（6人分）



材料名	数量
カレールウ	115g
牛豚ひじ肉	350g
玉ねぎ	中1/2個
なす	中2本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ（赤・黄など）	1/2個
トマト	中1個
サラダ油	大さじ1
水	750ml

作り方

- 【1】 玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトは1.5cm角に切る。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を入れほぐさないように、焼き色がつく程度焼いたら、返してもう片面も同じように焼く。
- 【3】 【2】のひき肉を軽く崩したら、端に寄せ、【1】の玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、なす、ズッキーニ、パプリカを加えて軽く炒める。
- 【4】 水、トマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで、弱火～中火で約5分煮込む。
- 【5】 いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
- 【6】 最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。

一口メモ

- ・水分の多い野菜を加えているので、規定の水分量より減らしている。
- ・なす、ズッキーニ、パプリカは別に炒めて最後に加えてもよく、特になすはサラダ油を全体にまぶし、皮面から先に焼くと彩りよく仕上がる。
- ・栄養成分にごはんは含まない。

