

応援します



国際果実野菜年
2021



夏野菜揚げ焼きカレー

材料（6人分）



| 材量名 | 数量 |
|-------------|------------|
| カレールウ | 115g |
| 牛豚ひき肉 | 250g |
| 玉ねぎ | 中2個(400g) |
| トマト | 中1個(150g) |
| パプリカ (5) | 1/2個(75g) |
| なす | 2本(160g) |
| ズッキーニ | 1本(200g) |
| かぼちゃ | 1/8個(150g) |
| サラダ油 | 大さじ1・1/2 |
| 水 | 800ml |
| サラダ油（揚げ焼き用） | 適量 |

作り方

- 【1】 玉ねぎはみじん切り、トマト、パプリカは一口大に切る。なすは縦に6等分にし、ズッキーニは1cmの厚さの輪切り、かぼちゃは5mmの厚さの薄切りにし、水気をふき取っておく。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、（1）の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて肉の色が変わり脂がすき通るまでよく炒める。
- 【3】 水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約10分煮込む。
- 【4】 煮込んでいる間に、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、（1）のトマトを入れ両面をさっと焼いて取り出し、フライパンはふき取る。フライパンの底全体に広がる程度にサラダ油を追加して熱し、（1）のなす、ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃを順番に火が通るまで揚げ焼きにし、油を切る。
- 【5】 いったん（3）の火を止め、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約5分煮込む。（4）の野菜を加えてひと煮立ちさせる。
- 【6】 皿にご飯を盛り、（5）のカレーをかけて、彩りよく野菜を上にはりつける。

