



国際果実野菜年  
2021



## 夏野菜たっぷりカレー



### 材料 (2人分)

材量名	数量
豚ひき肉	100g
トマト	1個
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ (黄)	1/2個
水	300ml
カレールウ (パウダータイプ)	32.5g
【とうもろこしご飯】	
白飯 (熱々のもの)	300g
ホールコーンの缶詰	50g
バター	10g

### 作り方

#### 【1】

トマトは6等分のくし形に切り、さらに横半分に切ります。  
なすは7mmの厚さの輪切りにし、水にさらしてアク抜きして水けをきり、ズッキーニは7mmの厚さの輪切りにします。  
パプリカは縦に1cm幅に切り、長いものは半分に切ります。

#### 【2】

鍋に水と豚ひき肉を入れて豚肉を細かくほぐしてから火にかけます。  
沸いてきたらアクを取り除きます。

#### 【3】

【1】を加え、中火で3分ほど煮込んで野菜に火を通します。

#### 【4】

いったん火を止めてルウを加えて溶かし、弱火で軽くとろみがつくまで1分ほど煮込みます。

#### 【5】

とうもろこしご飯を作ります。  
白飯にバターとコーンを加えて混ぜ【4】とともに器に盛ります。

