



## 夏野菜カレー



### 材料（4人分）

材料名	数量
オクラ	4本
ヤングコーン（水煮）	4本
玉ねぎ	1/2個
ナス	1/2個
ズッキーニ	1/2個
人参	1/2個
パプリカ	1/2個
ミニトマト	6個
卵	2個
カレールー甘口	1袋
型抜き（星形使用）	お好みで

### 作り方

- 【1】 卵は水から20分ゆでて、ゆで卵を作る。
- 【2】 オクラはさっとゆでて、5mmくらいの長さに切る。ヤングコーンは1cmくらいの長さに切る。玉ねぎはスライスし、ナスとズッキーニは半月切りにする。人参は輪切りにし、軽くゆでてから型抜きする。パプリカも型抜きする。余った人参とパプリカは粗みじん切りにする。
- 【3】 鍋に油をひいて玉ねぎを炒める。火が通ってしんなりしたら、ナスとズッキーニを加えて炒め、粗みじん切りにした人参とパプリカを加えて炒める。
- 【4】 火が通ったら水400mL加え沸騰したら弱火にしてフタをして煮る。
- 【5】 煮えたらカレールーを加えて溶かし、オクラとヤングコーンも加えてさらに5分くらい煮る。オクラは少し残しておく（飾り用）
- 【6】 ミニトマト、オクラ、型抜きしたパプリカと人参を盛り付けて出来上がり。

