



# 野菜カレー

## 材料（1人分）



材料名	数量
牛肉（角切り）	30g
玉ねぎ（薄切り）	60g
水	110g
カレールウ	20g
サラダ油	大さじ1
ナス（縦1/8）	60g
カボチャ（薄切り）	30g
万願寺とうがらし	20g
レンコン（輪切り）	10g
白飯	200g

## 作り方

- 【1】 食材はそれぞれの大きさに切ります。
- 【2】 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えてさらに炒めます。
- 【3】 肉に火が通ったら、分量の水を加えて約15分煮込みます。
- 【4】 いったん火を止め、ルウを加えてよく溶かし再び火にかけ、とろみをつけます。
- 【5】 ナス、カボチャ、万願寺とうがらし、レンコンは素揚げします。
- 【6】 器に白飯を盛り、【4】 をかけ【5】 を添えます。