

料理名：夏野菜カレー

【写真】



【材料（4人分）】

・豚肉	100g
・たまねぎ	中1個
・にんじん	1/2本
・なす	1/2本
・かぼちゃ	80g
・おろししょうが・おろしにんにく	少々
・カレールウ	80g
・水	480ml
・ケチャップ	大さじ1
・ウスターソース	小さじ1
・油	適量

【作り方】

- ① たまねぎはくし切り、にんじん、なすはいちょう切り、かぼちゃは2cmの角切りにする。なすは水にさらしてアクをとる。豚肉は一口大に切り、おろししょうがとおろしにんにくをまぶす。
- ② 鍋に油をひき、豚肉をいためる。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを入れていためる。
- ④ 分量の水とケチャップ、ウスターソースを入れて煮る。
- ⑤ 煮立ったらアクをとり、なすとかぼちゃを入れる。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、火を止めてカレールウを入れる。
- ⑦ カレールウがとけたら、弱火でとろみが出るまで煮込む。

【ポイント】

- カレールウと水の分量は、給食で使用している量で記載しています。ご家庭で作るときは、使用商品の表示を確認の上、お好みで調整してください。
- なすとかぼちゃは、お好みで煮込み時間を変えてください。形と食感を残したい方は短めに、トロトロに仕上げたい方は長めに煮込んでください。野菜が苦手な方はトロトロに煮込むとおいしく食べられるかもしれませんね。
- 給食ではチャツネという、りんごやバナナ、マンゴーなどの果物から作られたジャムのような調味料をいれてコクと甘みを出しています。

