

つくってみませんか？

季節の野菜をふんだんに入れました♪



<夏野菜カレー>

材料(4人分)

豚こま肉	…	150g
黒こしょう	…	少し
カレー粉	…	少し
赤ワイン	…	小さじ2
しょうが(みじん)	…	2.5g(1/4片)
にんにく(みじん)	…	2.5g(1/2片)
たまねぎ(くしぎり)	…	150g
にんじん(厚いいちょう)	…	50g
なす(半月1cm)	…	100g
かぼちゃ(一口大)	…	100g
トマト(角切り)	…	40g
○中濃ソース	…	大さじ1/2
○トマトケチャップ	…	大さじ2/3
○カレールウ	…	80g

作り方

- ① 油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りが立ったら肉を炒め、赤ワイン、黒こしょう、カレー粉を入れて炒める。
- ② 玉ねぎを入れてよく炒め、にんじん、なす、トマトをかるく炒めたら水を入れて煮る。
- ③ かぼちゃを入れて混ぜ、いったん火を止めて、○の調味料、ルウを入れてまぜてから、弱火で煮こむ。豆乳を入れて仕上げる。



水	…	500cc
油	…	小さじ1強
豆乳	…	大さじ2