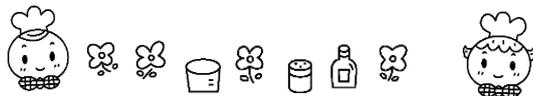


つくってみませんか？

季節の野菜でおいしいカレー♪



<ズッキーニとトマトのポークカレー>

材料(4人分)

豚こま肉	…	140g
酒 (肉にかけておく)	…	小さじ1
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)	…	中1こ(180g)
にんじん(厚いいちょう)	…	50g
じゃがいも(一口大)	…	1こ(120g)
ズッキーニ	…	1本(100g)
トマト缶または完熟トマト	…	80g
油	…	小さじ1強
○カレー粉・こしょう	…	少しずつ
○おろしりんご	…	大さじ1
○牛乳	…	50cc
○カレールウ	…	60g
水	…	350g

作り方

- ① 油を熱し、にんにく・しょうがをいためる。香りが立ったら肉をいためる。
- ② 玉ねぎを入れてよくいため、カレー粉を入れていためる。にんじん、じゃがいもをいため、ズッキーニ、トマトをかるくいためたら水を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、いったん火を止めて、おろしりんご、牛乳、カレールウを入れてまぜてから、弱火で煮こむ。

