

# 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
ズッキーニ	…	50g
トマト缶または完熟トマト	…	50g
さやいんげん	…	30g
むき枝豆	…	25g
油	…	小さじ1強
○おろしりんご	…	大さじ1
○中濃ソース	…	大さじ1/2

### 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、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いため、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト、さやいんげんをかるくいためたら水を入れて煮る。
- ③ 枝豆、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、がラムマサラを入れて仕上げる



○トマトケチャップ	…	大さじ2/3
○カレールウ	…	80g
豆乳	…	大さじ2
がラムマサラ	…	少し
水	…	500cc