

夏野菜カレー

切り方 材料 4人分

1口大	・豚肉	100g
いちよう	・玉ねぎ	200g
いちよう	・にんじん	40g
乱切り	・ピーマン	40g
いちよう	・じゃがいも	120g
みじん	・にんにく	1/2かけ(3g)
みじん	・しょうが	3g
	・炒め油	大さじ1
輪切り	・なす	80g
2~3cm切り	・かぼちゃ	120g
	・揚げ油	適量
	・食塩	少々
	・白こしょう	少々
	・カレールウ	90g
	・中濃ソース	8g
	・牛乳	30g
	・とろけるチーズ	10g
	・水	280g

作り方

①流水で野菜を洗い、下処理しておく。

なす・じゃがいもは切ったら、水につけあく抜きをする。

②かぼちゃとなすは、180℃の油で素揚げする。

③鍋に油を入れ、熱しにんにくとしょうがを入れ、香りが出たら玉ねぎを入れ、透明になるまで十分に炒める。

④豚肉を入れ、塩・こしょうをし色が変わったら、にんじん、じゃがいもを入れ、ひたひたの水を入れ煮る。

⑤煮立ってきたらアクをよくとる。

⑥材料が煮えたら、ソース、牛乳、とろけるチーズ、を入れよく混ぜ焦がさないように煮込み最後に②のかぼちゃとなすを入れ仕上げる。

◎ポイント

・かぼちゃとなすは揚げるのが手間な場合は他の具材と煮込んでもOK！

・カレールウは3種類くらいブレンドするとおいしさが増す！