

→ 夏野菜カレー



材料(4人分)

たまねぎ	160g
かぼちゃ	120g
ダイストマト	80g
なす	60g
豚肉(もも)	60g
にんじん	40g
ピーマン	20g
しょうが	2g
にんにく	0.8g
カレールウ	40g
洋風だしの素	6g
ソース	4g
トマトケチャップ	3.2g
しょうゆ	2.8g
カレー粉(純カレー)	1.2g
塩	0.4g
こしょう	0.08g

→ 作り方

1. たまねぎは5mmのくし切り、かぼちゃは15mmの角切り、なすは10mmのいちょう切り(細い場合は半月切り)にし、水にさらす。にんじんはさいの目、ピーマンは細切り、しょうが・にんにくはすりおろす。豚肉は15mmの角切りにする。
2. 鍋に油(分量外)を入れて熱し、豚肉を炒める。火が通ったら塩・こしょう・にんにく・しょうがを加える。
3. にんじん・たまねぎを加えて炒める。
4. 洋風だしの素・ダイストマト・水120mℓ程度(分量外・4人分)を入れて、煮る。
5. ピーマン・なす・かぼちゃを加えてさらに煮込む。
6. カレールウ・カレー粉をぬるま湯50mℓ程度(分量外・4人分)で溶いておく。
7. 野菜に串が通るくらいになったら、トマトケチャップ・ソース・しょうゆを加え、煮る。
8. 一旦、火をとめ、⑦を入れて混ぜ合わせる。
9. 再度加熱し、焦げつかないようにかき混ぜながら煮込む。(※蒸発量が多ければ、水を追加し加熱する。)

※カレールウは、S&Bのアレルゲンフリー(28品目不使用)カレールウを使用しています。