

夏野菜カレー

【材料 5皿分】

豚肉 100g

かぼちゃ 50g

たまねぎ 1個

なす 1/2本

じゃがいも 1個

コンソメ 1個

カレールウ 適量

(お使いのカレールウの使用量を参考にして下さい)

水 750cc

(お使いのカレールウやお好みで調整してください)

ソース 小さじ1

ケチャップ 大さじ1

油 適量



【作り方】

- ① かぼちゃは2cm程度の角切にする。
- ② たまねぎはくし形切り、なすは乱切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉をいためる。
- ④ 肉の色が変わったら、たまねぎを入れてさらにいためる。
- ⑤ 分量の水とコンソメを入れて煮る。
- ⑥ 煮立ったらあくをとり、かぼちゃ、じゃがいも、なすを入れる。
- ⑦ かぼちゃとじゃがいもに火が通ったら、火を止めてカレールウを入れる。
- ⑧ カレールウがとけたら弱火で煮込み、ソースとケチャップを入れる。
- ⑨ とろみが出るまで煮込んだらできあがり。