

# 夏野菜カレー



新市町産  
「マロンかぼちゃ」使用



## 栄養価(1人分あたり)

エネルギー	549kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	15.1g
食塩相当量	2.4g

## 材料(4人分)

### ◆ごはん◆

精白米・・・・・・・・・・320g

水・・・・・・・・・・440ml

### ◆カレー◆

牛豚ミンチ・・・・・・・・120g

トマト・・・・・・・・・・80g

にんにく・・・・・・・・・・2g

なす・・・・・・・・・・80g

しょうが・・・・・・・・・・4g

サラダ油・・・・・・・・・・6g

たまねぎ・・・・・・・・・・240g

水・・・・・・・・・・適量

にんじん・・・・・・・・・・60g

カレールウ・・・・・・・・80g

マロンかぼちゃ・・・・120g

とろけるチーズ・・・・20g

## 作り方

- ① 米は洗い、分量の水で炊いておく。
- ② にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- ③ たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは2cm角に切る。
- ④ トマトは2cm角に切る。
- ⑤ なすは乱切りにして水にさらし、水切りする。
- ⑥ 熱した鍋に油をしき、②と牛豚ミンチを入れて炒め、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑦ ⑥に④、⑤とかぼちゃを加えて炒め、ひたひたになるくらいの水を加え、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ⑧ いったん火を止めカレールウを溶かし、とろけるチーズを加え、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑨ 炊きあがったごはん⑧をかけてできあがり。