



夏のドライカレー

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 187kcal
たんぱく質 10.9g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚ひき肉	200g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
なす	1本
ピーマン	1個
トマト	1個
油	小さじ1
油	大さじ1
小麦粉	大さじ1・1/2
カレー粉	小さじ1
ウスターソース	小さじ2
ナツメグ	少々
塩	小さじ1



作り方

- ① にんじん、玉ねぎはあらみじん切り、なすはイチョウ切り、ピーマンとトマトは角切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、小麦粉を入れて焦がさないように弱火で炒める。
- ③ 弱火のままいため、きつね色になったらカレー粉を入れる。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、肉と野菜をいため、煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、③と調味料を加えて、さらに煮込む。



ズッキーニやかぼちゃなど好きな夏野菜を加えてアレンジしても、おいしくできますよ。