

夏野菜カレー



Let's Cooking

- ① たまねぎの皮をむいてみよう
- ② ピーマンやかぼちゃの種をとってみよう
- ③ ピーマンを小さくちぎってみよう



材料 (子ども5人分)

- 牛肉 (もも・スライス) 3枚
- にんじん 1/2本
- たまねぎ 1個半
- かぼちゃ 1/5個
- なす 1本半
- トマト 1/3個
- ピーマン 1/2個
- にんにく 1/4かけ
- 食油 小さじ1強
- 水 2カップ
- スープの素 小さじ1強
- ケチャップ 小さじ4
- ウスターソース 小さじ4
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1強
- はちみつ 小さじ1弱
- 牛乳 小さじ4強

[カレールウ]

- 食油 小さじ5
- バター 小さじ5
- 薄力粉 大さじ5
- カレー粉 小さじ1強
- 赤ワイン 大さじ1

作り方

- ① たまねぎはくし型にし、にんじん・かぼちゃ・なすは角切りにする。トマトはざく切りにする。にんにくはみじん切りに、ピーマンは1cm角に切り、茹でておく。
- ② 油ににんにくを入れて熱し、牛肉を炒め、たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なすを加えて炒める。
- ③ ②にスープの素・トマトを加えて煮る。
(途中でアクを取り除く)
煮えたら、カレールウと調味料を加え、時々なべ底をかき混ぜながら、とろみがつくまでじっくり弱火で煮込む。
- ④ 牛乳と下茹でしたピーマンを入れて仕上げる。

[カレールウ]

- ① 厚手の鍋に油とバターを入れて、煮溶かす。
- ② ①の中に薄力粉を加えて、弱火で褐色になるまで炒め、カレー粉・赤ワインを加えて、さらに2~3分炒める。



※季節の野菜を入れてもおいしいよ。

[子ども1人分栄養価 エネルギー242kcal たんぱく質7.3g 脂質11.0g 食塩相当量1.9g]