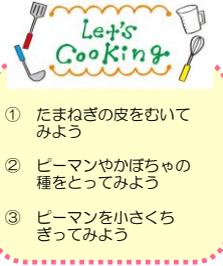


## 夏野菜カレー



### 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]**