

栄養バランスの良い

主食（**きいろ**）副菜（**みどり**）主菜（**あか**）がいっしょにとれる
夏向きのカレーです。

千葉県でとれる野菜をたくさん使った「千産千消」のレシピです。
野菜をしっかり摂りましょう！！

夏野菜いっぱいカレー

（材料4人分）

豚肉（赤身薄切り） 200g
タマネギ（250g） 大1個
ナス 1個
トマト（完熟） 1個
カボチャ 80g
ニンジン（100g） 小1本
サヤインゲン（20g） 3~5本
ピーマン 1個
ニンニク 1片
サラダ油 大さじ2

水 2と1/2~3カップ
カレールー 70g
トマトケチャップ 少量
しょうゆ 少量
ウスターソース 少量
（牛乳 適宜）

ゆで枝豆（20g） 大さじ2
ごはん 700g

（作り方）

- 1) 豚肉は一口大に切り、薄く塩、こしょうをふる。タマネギは薄切りにする。ニンニクは粗みじん切る。
- 2) ナスはヘタを取り、タテ半分にして、1センチ厚さに切り、水にさらしアク抜きする。トマトは湯むきし、皮をとりザク切りにする。カボチャは種を取り、一口大に切り、ニンジンはいちょう切りにする。サヤインゲンはスジを取り、3センチ長さに切る。ピーマンは、半分に切り、種をとり一口大に切る。
- 3) 鍋にサラダ油を熱し、タマネギをよく炒める。ニンニクも加え、少し炒めてから、豚肉、ナス、ニンジン、ピーマンを加えて炒める。
- 4) 水とトマトを加え、煮立ったらアクを取る。野菜が柔らかくなったら、カレールーを加える。インゲンも加え、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソースなどで味を整える。（カレーが辛いようなら、牛乳を加える）
- 5) 器にごはんとカレーを盛り、ゆでた枝豆を散らす。



1人分 エネルギー 592kcal
たんぱく質 18.0g
塩分 2.7g