

◎

ベジタブルカレー

<材料>

かぼちゃ	1/4個
なす	1本
玉ねぎ	1/2玉
トマト	1玉
豚ひき肉	120g
油	適量
カレールウ	1/2箱
米	3合

(作り方)

- ① かぼちゃとなすは1.5cm、玉ねぎは7mm、トマトは種を取り、1cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、かぼちゃ、なす、玉ねぎを加え、鍋に水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③が柔らかくなったら、トマトとカレールウを入れてとろみがついたらご飯に盛り付けて完成。

◎ ワンポイント

じゃが芋やなすを素揚げにしてトッピングするのもおすすめです。