

# 3R クッキングおすすめレシピ

## たっぷり夏野菜カレー

### ★おすすめポイント★

野菜は、できるだけ皮ごと使います。

残ったカレーは4等分した春巻きの皮に巻いて、多めの油で揚げ焼きにすると、お酒のおつまみになります。

カレーの中のにんじんを残すお子さんも、キャロットライスにすれば食べられそう！



### 材料 4人分

#### カレー

かぼちゃ	1/6 個
ナス	4 個
玉ねぎ	1 個
じゃがいも	1 個
ピーマン	2 個
トマト	1 個
長唐辛子	4 本
にんにく	1 片
土しょうが	1 片

A	コンソメ	1 個
	水	1000 cc
	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
カレールウ	150 g	
しょう油	大さじ 2	

#### キャロットライス

米	2 カップ
人参	150 g
バター	10 g
ミニトマト	

### 作り方

#### カレー

- ① トマトは皮をむき、一口大に切る。
- ② ピーマン・長唐辛子は種などを取り、一口大に切る。
- ③ 他の野菜は、なるべく皮をむかずに、一口大に切る。
- ④ にんにく、土しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油と④を入れ、中火にかけ、香りが出たら、玉ねぎ・じゃがいもを加え、少しきつね色になるまで炒めたら、残りの野菜を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に A を加えて 15 分位煮込む。
- ⑦ ⑥にカレールウを入れ、とろみが出てきたら、しょう油を加えて混ぜ合わせ味を整える。

#### キャロットライス

- ⑧ 米は洗って、すりおろした人参とバターを加えて、水加減を少なめにして炊く。
- ⑨ キャロットライスを器に盛り、⑦をかけて、ミニトマトを添える。