

みんなの大好きメニュー！

夏野菜カレー



材 料(3~4人分)
にんにく(みじん切り) 1かけ
豚肉(もも)2cm薄切り 100g
塩・こしょう 少々
たまねぎ 中1個
にんじん 中1/2個
かぼちゃ 中1/4個
なす 中1/2個 油
適量
洋風スープの素(固形) 1個

〈ルー〉
小麦粉 大さじ3弱
サラダ油 大さじ1
バター 大さじ1
カレー粉 小さじ1/3個

ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1

作 り 方

☆ルーを作る

フライパンにサラダ油を温めバターを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒める。小麦粉に色がついてきたらカレー粉を加え、火を止める。

☆カレーライスを作る

- 1 たまねぎはくし切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- 2 かぼちゃ、なすは食べやすい大きさにしてなすは水にさらす。
- 3 鍋に油をひき、にんにくを弱火で炒める。かおりがしてきたら豚肉を入れて塩こしょうを振り炒める。
- 4 豚肉の色が変わったらたまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- 5 全体に油が回ったら材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- 6 煮立ったらなす、かぼちゃを入れ、洋風スープの素、ケチャップ、ウスターソース、チーズを加えてさらに煮る。
- 7 ルーをゆっくりに加えて混ぜながら弱火で10分程煮る。
- 8 塩・こしょうで味を調え、水で溶いたスキムミルクを入れ仕上げる。※スキムミルクがない場合は牛乳でも代用できます。