夏野菜カレー

材料	1 人分	4人分	切り方
厂豚小間肉	30g	120g	
力レー粉	0.2g	0.8g(小さじ1/2弱)	
食塩	0.3g	1.2g(小さじ1/4)	
し白こしょう	0.02g	少々	
なす	10g	40g	いちょう切り
かぼちゃ	20g	80g	角切り
じゃがいも	15g	60g	角切り
たまねぎ	30g	120g	角切り
ズッキーニ	15g	60g	いちょう切り
赤パプリカ	5 g	20g	角切り
黄パプリカ	5 g	20g	角切り
りんご	5 g	20g	すりおろす
セロリ	2 g	8 g	薄切り
にんにく	1 g	4 g	みじん切り
しょうが	0.6g	2.4g	みじん切り
トマト	5 g	20g	角切り
油	1.5g	6g(大さじ1/2)	
水	50m1	200m1	
ポークガラスープ	4 g	16g	
食塩	0.9g	3.6g(小さじ2/3弱)	
ウスターソース	2 g	8g(大さじ1/2弱)	
ローリエパウダー	0.03g	少々	
クローブ粉	0.02g	少々	
「小麦粉	5 g	20g	
カレー粉	0.6g	2.4g(小さじ1強)	
バター	3 g	12g(大さじ1)	├ ルウを作る
上油	2 g	8g(小さじ2)	
プロセスチーズ	2 g	8 g	

【作り方】

- ①なす、かぼちゃ、じゃがいもを素揚げ(揚げ油は分量外)する。
- ②バター、油を熱し、小麦粉、カレー粉を入れて炒め、ルウを作る。
- ③油を熱し、にんにく、しょうがを弱火で炒め、豚肉、カレー粉、塩、こしょうを入れて炒める。
- ④たまねぎ、セロリを入れて炒め、ポークガラスープ、水、りんご、チーズを入れて煮る。
- ⑤パプリカ、トマト、調味料、ルウを入れて煮込み、①を加えて仕上げる。

【栄養メモ】 かぼちゃ、なす、ズッキー二などの夏野菜たっぷりのカレーです。

