

☆きゅうしょくレシピ28☆

【なつやさいカレー】



(ざいりょう) (4にんぶん)

ぶたにく	150グラム	・・・3cmにきる
たまねぎ	120グラム	・・・5mmのスライスにきる
じゃがいも	100グラム	・・・1.5cmかくぎり
にんじん	60グラム	・・・5mmのいちょうぎり
なす	40グラム	・・・1cmのいちょうぎり
コーン	40グラム	
むきえだまめ	20グラム	
あぶら	5グラム	
おろししょうが	1.5グラム	
おろしにんにく	1グラム	
こしょう	すこし	
カレールウ	40グラム	
トマトみずに	40グラム	
ソース	6グラム	
みず	240グラム	



(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、おろししょうが、おろしにんにくをいれてひをつけ、ぶたにくをいれ、こしょうをふっていためる。
- 2 にんじん、たまねぎをいれていためる。
- 3 じゃがいもをいれていため、みずをいれてにる。
- 4 コーン、トマトみずに、ソースをいれてにる。
- 5 なす、カレールウ、えだまめをいれてしばらくにこむ。