

夏野菜のカレーライス

4人分

材料

白米	3Cup	サラダ油	小さじ1
にんにく	少々	塩	小さじ1
生姜	少々	コショウ	少々
豚肉	150g	チーズ	25g
玉ねぎ	中2個	チャツネ	大さじ1
人参	中1/3本	ウスターソース	小さじ1
かぼちゃ	100g	デミグラスソース	25g
なす	中1個	サラダ油	大さじ1
さやいんげん	6本	バター	15g
トマト	中1個	小麦粉	30g
ピーマン	小1個	カレー粉	小さじ2
ガラスープ	300cc		

作り方

- ①白米は炊いておく
- ②Aをゆっくりと炒めてブラウンルーを作る
- ③にんにく・生姜はみじん切り、豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・なすは角切り、人参はいちょう切り、さやいんげんは2cm位、トマトは湯むきして角切りに切っておく
- ④サラダ油でにんにく・生姜を炒め、香りが出てきたら豚肉を炒め、人参・玉ねぎも炒める
- ⑤ガラスープを入れて少し煮て、かぼちゃ・なすを入れ、調味料を加えて煮る
- ⑥火を止め、よく混ぜながらルーを入れ、再び加熱して煮込む
- ⑦トマト・ピーマンを入れひと煮立ちさせる

材料・調味料の量は目安です