

たっぷり夏野菜カレー



材料：4人分

かぼちゃ	1/4個
なす	4個
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
赤ピーマン	2個
トマト	2個
人参	1/2本
長唐辛子	4本
バラ豚肉	4枚
ニンニク	1片
ショウガ	1片
サラダ油	大さじ3
カレー粉	小さじ4

<スープ>

出し汁	1.2ℓ
酒	90ml
砂糖	大さじ1
カレールウ	160g
醤油	大さじ2

<バターライス>

ご飯	碗4杯分
バター	20g
レーズン	大さじ4
お好みの薬味	適量

【1人分】 エネルギー：931kcal

たんぱく質：16.7g 脂質：38.4g

炭水化物：123.0g ナトリウム：2442mg



作り方

1. トマトはヘタをくり抜いて熱湯に入れ、皮が破れれば水に取り、皮をむいて一口大に切る。長唐辛子は3cmの長さになり、サラダ油でサッと炒める。
2. かぼちゃは種とワタを取り、皮を所々そぎ落とし一口大に切る。なすはヘタを落とし、一口大に切る。玉ねぎは縦1cm幅に切り、更に横半分に切る。セロリは筋を引き、粗めのみじん切りにする。赤ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り、粗めのみじん切りにする。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油大さじ1.5、ニンニク、ショウガを入れて中火にかけ、香りが立ってくれば玉ねぎ、セロリを加え、少しキツネ色になるまで炒め、残りのサラダ油を足し、かぼちゃ、なす、豚肉を炒め合わせ、カレー粉を加えて、全体にかき混ぜる。
4. 出し汁に酒と砂糖を加えてスープを作っておく。
5. 「3」にトマト、「4」のスープを加え、煮立てば火を弱めて12～15分煮る。かぼちゃが柔らかくなれば赤ピーマンを加え、ひと混ぜする。かぼちゃに竹串がスッと刺さればよい。
6. カレールウを加え、トロミがついてくれば、しょうゆを加える。全体に混ぜれば、「1」の長唐辛子を加えサックリ合わせる。
7. 炊きたてのご飯の余分な水分を飛ばしてバターを加え、熱で溶かしながら混ぜ合わせ、サッと洗ったレーズンを加えて軽くあわせ、器にご飯とカレーを盛り合わせ、好みの薬味を添える。

主食