

# 体の中からクールに！

100%県内産農産物を使用！！

## ～地場産物たっぷり夏野菜カレー～



### 材 料

分量：4人分

#### ◆ご飯◆

米・・・・・・・・・・320g  
水・・・・・・・・・・440ml

#### ◆カレー◆

牛肉スライス・・・・120g  
にんにく・・・・・・2g  
玉ねぎ・・・・・・・・240g  
にんじん・・・・・・60g  
マロン南瓜・・・・120g  
トマト・・・・・・・・80g  
サラダ油・・・・・・・・6g  
水・・・・・・・・・・適量  
カレールウ・・・・80g

#### ◆トッピング◆

なす・・・・・・・・・・80g

エネルギー 640kcal  
たんぱく質 11.4g  
脂 質 26.2g  
食塩相当量 2.1g

### 作り方

- ① 米は洗い、分量の水で炊いておく。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは2cm角に切る。
- ④ トマトは2cm角に切る。
- ⑤ なすは乱切りにして油で炒める。
- ⑥ アスパラガスは斜め切りにしサッと茹でる。
- ⑦ 鍋に油を熱し、②と牛肉を入れて炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑧ ⑦にかぼちゃを加えて炒め、ひたひたになるくらいの水を加え、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ⑨ いったん火を止めカレールウを溶かし、④を加え再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑩ 炊き上がったご飯に⑨をかけて、⑤と⑥を盛り付けてできあがり。







