

野菜たっぷり無水カレー



1人当たり

☆野菜使用量 306g
☆エネルギー 750kcal
☆塩分 2.5g

材料（2人分）

ごはん……………400g	しめじ……………2/3 パック
牛こま切れ肉……………200g	すりおろしにんにく……………小さじ 1/2
★玉ねぎ……………中 1 個	すりおろし生姜……………小さじ 1/2
★トマト……………中 1 個	カレールー……………40g
★ニンジン……………小 1 本	オリーブオイル……………大さじ 1
★ナス……………中 1 本	塩……………少々
★ズッキーニ……………1/2 本	塩こしょう……………少々
★ピーマン……………大 1 個	

作り方



- ① ★の材料を一口大に切る。
- ② 鍋でオリーブオイルを中火で熱し、にんにくと生姜を炒めて香りを出す。
- ③ 玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ④ 牛こま切れ肉を加えて炒め、塩をふる。
- ⑤ ニンジン、トマト、ナス、しめじ、ズッキーニ、ピーマンの順に重ねて蓋をし、弱火～中火で 15～ 20 分蒸し煮にする。
- ⑥ カレールーを割って入れ、弱火で溶かし混ぜる。
- ⑦ 塩こしょうで味を整える。

※ 辛さを足す場合はカレー粉やチリパウダーを加えてください。