

【2019 夏CM連動】パクっとひと口！カラフル夏カレー



調理時間 約 30 分



材料 (6 皿分)

ハウス パーモントカレー<中辛> 230g	1/2 箱(115g)
牛豚ひき肉	350g
玉ねぎ	中 2 個(400g)
なす	中 2 本(160g)
ズッキーニ	1/2 本(100g)
パプリカ (黄)	1/2 個(75g)
トマト	中 1 個(150g)
サラダ油	大さじ 1
水	750ml

作り方

- ①玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトは 1.5cm 角に切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を入れほぐさないように、焼き色がつく程度焼いたら、返してもう片面も同じように焼く。
- ③②のひき肉を軽く崩したら、端に寄せ、①の玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、豚なす、ズッキーニ、パプリカを加えて軽く炒める。
- ④水、トマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで、弱火～中火で約 5 分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約 5 分煮込む。
- ⑥最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。

ワンポイントメモ

* 水分の多い野菜を加えているので、規定の水分量より減らしています。

注意事項

* 栄養成分にごはんは含みません。

栄養価

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
合計	1728	81.2	106.8	108.1	5081	12.9
1 皿分	288	13.5	17.8	18.0	847	2.2