



## 夏野菜スタミナソテーカレー



### 材料 (6人分)

材料名	数量
カレールウ<中辛>	115g
豚肉(ロース)(薄切り)	300g
玉ねぎ	中1個
なす	2本
ズッキーニ	中1本
オクラ	6本
トマト	小2個
チューブおろししょうが	小さじ1/3
チューブおろしにんにく	小さじ1/3

### 作り方

- 【1】 豚肉は大きめの一口大に切り、にんにく、しょうがをもみ込む。玉ねぎは縦4等分に切り、繊維を断つように1cm幅に切る。
- 【2】 なすは縦に6~8等分に切り、長いものは半分の長さに切る。ズッキーニは1cmの厚さの輪切りにする。オクラはがくを取り、縦半分に切る。トマトは横に6等分の輪切りにする。
- 【3】 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、(3)の玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがすき通ってきたら【1】の豚肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- 【4】 水600mlを加えて沸騰したらあくを取り、弱火~中火で具材が柔らかくなるまで約5分煮込む。
- 【5】 煮込んでいる間に別のフライパンにサラダ油(大さじ3)を熱し、【2】のなす、ズッキーニ、オクラを弱火~中火で焼き目がつき、火が通るまで焼き、取り出す。トマトもさっと両面焼く。
- 【6】 【5】のフライパンの火をいったん止め、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。

