



夏野菜のカラフルキーマカレー



材料（6人分）

材料名	数量
カレールウ<中辛>	115 g
牛豚ひき肉	300 g
玉ねぎ	中1・1/2個(300 g)
トマト	中1個(150 g)
なす	2本(200 g)
ズッキーニ	1本(200 g)
パプリカ（黄）	1個(150 g)
サラダ油	大さじ1
水	350ml

作り方

- 【1】玉ねぎはあらみじん切り、トマト、なす、ズッキーニ、パプリカは1.5cm角に切る。
- 【2】大きめのフライパンにサラダ油を熱し、【1】の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて肉の色が変わり、脂がすき通るまでよく炒める。
- 【3】【1】のトマトの半量、なす、ズッキーニ、パプリカを加えてさっと炒めたら水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分煮込む。
- 【4】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約5分煮込む。
- 【5】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

*みじん切りにした玉ねぎは炒める前に、電子レンジ（600W）で2～3分加熱すると炒め時間が短くなります。

*ルウは具材を寄せて、空いている所で溶かすと溶かしやすいです。

*なすは別に炒めて、最後に加えると色よく仕上がります。

