

夏野菜のキーマカレー

旬のうま味がぎゅっと凝縮！暑い夏を乗り切る、夏野菜たっぷりカレーです。

【材料 2人分】

- ・ ご飯（または雑穀ご飯）…300 g
- ・ 豚ひき肉…60 g
- ・ 玉ねぎ…1/3個（60 g）
- ・ なす…小1本（60 g）
- ・ トマト…1/4個（40 g）
- ・ ピーマン…1/2個（20 g）
- ・ エリンギ…20 g
- ・ しょうが（みじん切り）…5 g
- ・ にんにく（みじん切り）…2 g
- ・ オリーブ油…小さじ1
- ・ 塩…ひとつまみ
- ・ こしょう…少々
- ・ カレー粉…小さじ2
- ・ ガラムマサラ…少々



エネルギー 393kcal/食塩相当量 1.7 g

- A
- ・ ケチャップ…小さじ2・1/2
 - ・ ウスターソース…小さじ2
 - ・ 水…大さじ2
 - ・ 顆粒コンソメ…小さじ2/3

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、しょうがを弱火で香りがたつまで炒める。
- ② 豚ひき肉を加え、中火で色が変わるまで炒める。
- ③ 1cm角に切った玉ねぎ、なす、エリンギを入れ、塩・こしょうを振ってしんなりするまで炒める。
- ④ カレー粉を加えてなじませたら、Aを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 1cm角に切ったピーマンとトマトを加えて炒め、ガラムマサラを加えて仕上げる。

【食生活改善推進員から一言】

トッピングとして、粉チーズをかけたり、素揚げしたカボチャやレンコン、ズッキーニやパプリカのソテー、スライスしたゆで卵などを乗せたりするのもオススメです。

－ 栄養たっぷりの夏野菜で元気に！ －

夏野菜には、夏バテや熱中症予防のために摂りたいビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

農林水産省のホームページでは、夏野菜を使ったレシピ等を紹介していますので、ぜひご覧ください。

農林水産省ホームページ

