

夏野菜のカレースープ煮



材料(4人分)

食材	分量
豚ももスライス	80g
じゃがいも	160g
玉ねぎ	100g
にんじん	80g
ピーマン	30g
かぼちゃ	60g
なす	40g
マッシュルーム	20g

調味料

なたね油	小さじ1/2
カレー粉	2.4g
濃口しょうゆ	小さじ1強
コンソメ	2g
塩	0.4g
でん粉	小さじ1弱
水	320g

調理時間	40分
エネルギー(1人分)	129kcal

作り方

- 1.じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃは大きめの乱切りにしておく。ピーマンは少し小さめの乱切りにしておく。なすは、1cmの輪切りにして水につけて、あく抜きをし、ザルにあげておく。
- 2.鍋でなたね油を熱し、豚肉を炒める。次に、玉ねぎ、人参を炒め、カレー粉をふり入れて、さらに炒める。そして、水とコンソメを入れ、その中にじゃがいも、かぼちゃ、ピーマン、マッシュルーム、なすを加えて煮る。(※なすは、少し遅めに入れると形が残ります。)
- 3.野菜が煮えたら、残りの調味料で調味する。最後に水溶きしたでんぷんで、とろみをつけて出来上がり！

※カレー味のスープ煮なので、子ども達の食べやすいメニューだと思います。ぜひ、作って見てくださいね！