



献立メニュー

夏野菜カレー・ドレッシングサラダ・ヨーグルト



材料

※調味料は、まるで表示しています。
調理時間(60分程度) 【4人分】

夏野菜カレー	米	200g
	豚肉	80g
	なす	80g
	コーン	12g
ドレッシングサラダ	かぼちゃ	100g
	たまねぎ	80g
	にんじん	60g
	おくら	12g
	カレールウ	48g
	スキムミルク	16g
	油	8g
ヨーグルト		



作り方



1

冷凍コーンを茹でる。



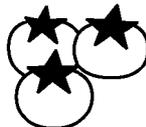
2

油で豚肉を炒める。人参、玉ねぎを加え炒める。さらに、なす、かぼちゃを入れ炒める。



3

ひたひたの水を入れ煮込む。あらかた煮えてきたら、オクラ、コーンを入れカレールウを入れる。



4

水で溶かしたスキムミルクを入れる。そして、ごはんにかけて、出来上がり。



コツ・ポイント

オクラはぬめりが出るので、遅めに入れる。



一口メモ

旬夏野菜がたっぷり入っていて、ほんのりかぼちゃの甘味とオクラのぬめりがあり子ども達に人気のカレーです。

