

夏野菜カレーライス

〈材料 大人4人分〉

ごはん	適量	
鶏肉	200 g	
かぼちゃ	160 g	約 1/12 個
たまねぎ	240 g	約中 1 個
にんじん	160 g	約大 1 本
なす	80 g	約 1 個
ピーマン	40 g	約 1 個
トマト	65 g	約 1/2 個
牛乳	70 g	
カレールウ	95 g	約 1/2 箱
油	6 g	大さじ 1/2

夏野菜がたっぷり入った
カレーライスです。にんじんは、お
好みの形に抜いて可愛くアレンジ
するのもおすすめです♪



★1人当たり栄養価★

エネルギー 652Kcal・たんぱく質 22.0g・脂質 14.2g・食塩相当量 2.6g

〈作り方〉

- ①かぼちゃは一口大、にんじん、なすはいちょう切り、たまねぎは小さめのスライス、ピーマンは色紙切り、トマトは皮を湯むきし、1cm角に切る。
- ②鶏肉を油で炒め、鶏肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、なすを加え、炒める。
- ③かぼちゃ、トマトと水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④火を止め、カレールウを加える。
- ⑤牛乳を加え、とろみがでるまで加熱し、ピーマンを彩に最後に入れる。