

やはラヂ！「今日の料理レシピ」

令和5年8月21日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆夏野菜のカレー



☆レシピ

材料 4人分

ご飯	800g	
豚もも肉	300g	
A	カレー粉	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
人参	中1本	
なす	200g	
赤ピーマン	2個	
ピーマン	4個	
玉ねぎ	1個	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
カレールウ	120g	
サラダ油	大さじ1	
パセリ	少々	

作り方

- ① 豚肉は3cmの角切りにし、Aをもみこんで下味をつけ、にんじんは皮をむき乱切りにしておく。
- ② なすはへたつきのままラップに包んでレンジで600w3分くらい加熱し、取り出し3cmに切る。ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎも3cm幅に切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら①の豚肉を加え表面に焼き目をつける。
- ④ ③に水4カップとカレールウを加え、煮立ったら人参を加え、とろ火で豚肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④に②の野菜を加えてひと煮し、器にご飯をもってかける。
- ⑥ パセリのみじん切りを散らして完成。

- なすをレンジで加熱すると色がきれいに出来ます。お湯でさっと茹でて冷ましておいてもいいです。
- 8月31日は「野菜の日」です。旬の夏野菜をたくさん食べて、体を内側から冷やし、暑い夏を乗り切りましょう。