

夏野菜をたっぷり使って

☆トマト大豆カレー



【材料】大人2人分、こども1人分

・豚挽肉	100g
・油	大さじ1
・生姜	適量
・にんにく	適量
・茹で大豆	1パック (缶でもよい)
・玉ねぎ	1/2個
・なす	1本
・トマト	大3個
・オクラ	1パック
A {	
・カレー粉	小さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・中濃ソース	大さじ1
・コンソメ	小さじ2/3
・食塩	適量
・ごはん	茶碗3杯程度

【作り方】

- ①生姜、にんにくはみじん切り、玉ねぎ、なす、トマトは1センチ角切り、オクラは小口切りにする。
- ②油を熱し、生姜、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚挽肉をいれて炒める。
- ③②にオクラ以外の野菜入れて炒め、Aで調味する。
- ④茹で大豆とオクラを加えて煮込み、とろみが出たら火をとめる。



☆カレーは子供たちに人気の献立。茹で大豆、豚挽肉で手軽に作れます。

★野菜から水分が出るので、水は加えなくてOK！

☆とろけるチーズをのせ、オーブンで焼いてドリアにしてもおいしい♪

献立例

トマト大豆カレーは<主食+主菜>なので
野菜が主のサラダや和え物、汁物を組み合わせて！