



夏野菜入りドライカレー

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 158kcal

タンパク質 8.6g

脂質 11.3g

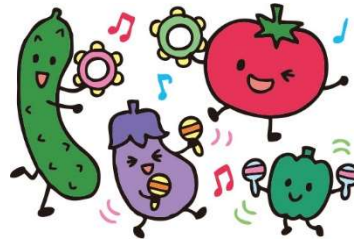
塩分 1.1g

夏野菜もモリモリ食べられる！！

◆材料 5人分

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	100g
なす	100g
トマト	100g
ズッキーニ	100g
炒め油	適宜
カレールウ	50g
水	大さじ2

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 玉ねぎ・なす・トマト・ズッキーニは粗みじん切りにする。(フードプロセッサーなどがあれば、フードプロセッサーを使うと簡単にできます)
- ② 熱したフライパンに油をしき、豚ひき肉と玉ねぎをよく炒める。
- ③ 豚ひき肉と玉ねぎに火が通ったら、なすとズッキーニを入れる。
- ④ なすとズッキーニがしんなりしてきたら、トマトと分量の水を入れる。
- ⑤ カレールウを溶かし入れ、水っぽさがなくなったら出来上がり♪♪

