

☆夏野菜カレー☆



【材料(4~5皿分)】	(トッピング用)
(ルー)	
カレールー…1/2 箱	とうもろこし…1 本
牛肉薄切り…200 g	お湯…1500ml
玉ねぎ…1 個	塩…大さじ 1.5
なす…2 本	
かぼちゃ…1/4 個	パプリカ…1/2 個
水…850ml	オクラ…6~8 本(1 袋)
サラダ油…大さじ 1	サラダ油…大さじ 1

【作り方】

★とうもろこしを茹でる

- ①とうもろこしは皮を 2, 3 枚残してはぎ、ひげを取り、余分な茎を切る。
- ②フライパンにお湯を沸騰させ、塩大さじ 1.5 ととうもろこしを加える。
時々菜箸で転がしながら、中火で 3~5 分茹でる。
- ③茹で上がったたら、ざるに上げ、しばらく冷ます。
- ④粗熱が取れたら皮をむき、8 等分に切る

★トッピング用野菜の準備

- ①パプリカは 1 cm くらいの細切りにし、オクラは 1/2 に斜め切りする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の野菜を加え、全体に油が回るくらいまで炒める。

カレールー

- ①牛薄切り肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りに、なすとかぼちゃは一口大に切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱して、牛薄切り肉を炒める。肉に火が通ってきたら野菜を加え、全体に油がなじんだら水を加える。煮立ったら弱火~中火で約 5 分煮込む。
- ③いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約 10 分煮込み、とろみがつくまで煮込む。
- ④お皿にご飯を盛り、ルーをかけて、炒めたトッピング用野菜、とうもろこしを彩りよく飾って完成♪



親子でLet's クッキング♪