

## 夏野菜のドライカレー



調理時間：15分 1人分：エネルギー576Kcal 塩分1.2g



↑レシピはこちらからダウンロードできます

材料（2人分）	分量
なす	1本（100g）
ズッキーニ	1/3本（70g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
にんじん	30g
蒸し大豆	1/2袋（50g）
「にんにく（みじん切り）」	小さじ1
A「しょうが（みじん切り）」	小さじ1
「オリーブオイル」	大さじ1/2
豚ひき肉	150g
「カレー粉」	大さじ1
B「ケチャップ」	大さじ2
「みそ」	大さじ1/2
ごはん	150g
ゆで卵	1個



蒸し大豆は、たんぱく質やミネラルが豊富です。  
夏野菜と一緒に食べて夏の暑さをのりきりましょう。

## 作り方

- ①なす、ズッキーニ、玉ねぎを8mm角に切る。にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったら豚ひき肉を入れて炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ってきたら、にんじん、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、蒸し大豆を加え、全体に火が通ってきたらBを順番に入れて炒め合わせる。
- ④器にご飯を盛り、その上に③をかけ、上にゆで卵を半分に切ったものを盛り付ける。

