

■ クッキングレシピ ■

なすひかり ぶたにく なつやさい 豚肉と夏野菜のカレー

 調理時間 約30分



材料 (12皿分)

ハウス パーモントカレー ＜甘口＞230g	1箱(230g)
ゆめポーク (豚薄切り肉)	500g
玉ねぎ	中4個(800g)
なす	中4本(320g)
トマト	2個(300g)
サラダ油	大さじ2
水	1250ml (6・1/4カップ)

作り方

- ①厚手のなべにサラダ油を熱し、一口大に切った豚肉、玉ねぎをいためる。玉ねぎがしんなりしたら、輪切りのなすを加えて軽くいためる。
- ②水、一口大に切ったトマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ④残りのトマトを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤皿にごはんと④のカレーを盛る。

ワンポイントメモ

- * なすは別にいためて、最後に加えてもよい。食感がよく、色よく仕上がる。
- * 煮込み時間が短く、水分の多い野菜を加えているので、規定の水分量より減らしている。

注意事項

- * 栄養成分にごはんは含まない。

栄養価

栄養価	1杯当り (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当 量(g)
合計	3155	123.0	203.1	204.3	10217	26.0
1皿分	263	10.3	16.9	17.0	851	2.2