

# 竹ちゃんのおすすめ料理

(7月)

つくってみてね!

【料理名】 夏野菜カレー

【コメント】

キラキラ太陽の光を浴びて育った夏野菜は、体を冷やしたり夏バテを防いだりするなど私たちの体を守ってくれる働きがあります。



## 作ってみませんか!?

食品名	分量(4人分)	作り方
鶏肉こま切れ	200g	① ジャがいも・かぼちゃは、一口大に切る。ピーマンは種をのぞいて1cm幅、たまねぎは薄切り、なすは厚めの半月切りにする。なすとジャがいもは水にさらす。
にんにく	1かけ	
酒	小さじ1	
ジャがいも	中1個	
かぼちゃ	150g	
たまねぎ	中1個	
なす	中1本	② 昆布でだしをとる。
ピーマン	2個	
トマト水煮缶	60g	③ 鍋にバターを溶かし、すりおろしたにんにくと鶏肉に酒をふりながら炒める。
バター	30g	
赤ワイン	小さじ1	④ 煮えにくい野菜から順に入れてさっと炒める。
トマトケチャップ	大さじ1強	
しょうゆ	小さじ2	⑤ 昆布だしを入れて煮る。野菜が煮えたらトマト水煮と調味料を入れてさらに煮込む。
ウスターソース	小さじ2	
中濃ソース	小さじ2	⑥ 最後にピーマンを入れて、水溶きの米粉を入れてとろみをつける。
カレー粉	小さじ1/2	
塩	小さじ2/3	
はちみつ	小さじ1	
米粉	30g	
だし用昆布	7g	
水	500cc	