

副食

夏野菜ごろごろカレー

[1人分] エネルギー：311kcal 塩分：0.2g



材料 [3人分]

- 新じゃがいも：2個
- 玉ねぎ：3個
- ズッキーニ：1本
- アスパラガス：3本
- とうもろこし：1本
- トマト：中2個
- ミニトマト：10個
- にんじん：1/3本
- にんにく：2片
- 生姜：1片

- オリーブオイル：大さじ2
- 小麦粉：小さじ2
- 水：200ml
- 塩・こしょう：少々

【A】

- カレー粉：小さじ2
- ターメリック：小さじ1
- クミン（粉末）：小さじ1
- コリアンダー（粉末）：小さじ1

作り方

1

新じゃがいもは皮ごと4つ割り、玉ねぎはみじん切り、ズッキーニは乱切り、アスパラガスは3cmくらいに切ります。ミニトマトはヘタを取っておきます。

2

とうもろこしは包丁で実をそぎ落とします。トマトはざく切りに、にんじん、にんにく、生姜はすりおろします。

3

鍋にオリーブオイル大さじ1を温めます。じゃがいもとズッキーニを炒めて、火が通ったら取り出します。

4

同じ鍋にオリーブオイル大さじ1を足し、玉ねぎを焦がさないように炒めます。飴色になったら【A】を加えて炒めて、香りが出たら小麦粉を加えてさらに炒めます。

5

"3"の野菜を戻し、"2"と水を加え入れて煮込みます。

6

じゃがいもが軟らかくなったら、アスパラガスとミニトマトを加えて煮込み、塩、こしょうで味を整えます。
