

# 夏野菜のスープカレー

主菜

副菜



1人当たり  
エネルギー：328kcal  
塩分：1.6g

## 【材料 2人分】

- ・豚肉 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにく 1かけ
- ・人参 1/4本
- ・かぼちゃ(小) 1/8個
- ・ゴーヤ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・なす 1個
- ・ミニトマト 6個
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・固形スープの素 1/2個
- ・水 150ml
- ・牛乳 150ml
- ・塩、こしょう 少々
- ・トマトケチャップ 大さじ1/2

## 【作り方】

- ① 豚肉は3~4cm幅に切っておく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、にんにく・玉ねぎ・カレー粉を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、豚肉も加えて炒める。豚肉の色が変わったら野菜をすべて入れ、全体に油が回るようにしながら1~2分炒める。
- ③ ②に固形スープの素・水を加えて煮こむ。
- ④ 材料がやわらかくなったら牛乳を入れて混ぜ、ひと煮たちさせる。最後に塩・こしょう・ケチャップで味を整える。

## ★ 夏野菜とは ★

夏野菜とは、野菜の中で特に夏期に収穫されるものをいい、カロチン・ビタミンC・ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテ予防に効果があります。

また、カレー粉には食欲増進の効果があり、野菜たっぷりのカレーは夏におすすめです。