

☆夏野菜カレー☆

○材料（4人分）

- ・鶏肉細切 130g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・にんじん 1/2本
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・玉ねぎ 1個
- ・なす 1本
- ・ピーマン 2個
- ・ウスターソース 小さじ1と1/2
- ・カレールウ 1/2箱
- ・マーガリン（バター） 大さじ1と1/2
- ・酒 小さじ1
- ・水 850cc



○作り方

- ①にんにく、しょうがをすりおろす。
- ②にんじんはいちょう切り、かぼちゃは角切り、たまねぎはスライス、なすは半月（大きければいちょう切り）に切る。ピーマンは一口大に切る。
- ③鍋に鶏肉、塩、こしょう、酒、バターを炒める。
- ④にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうがを加え炒める。
- ⑤かぼちゃ、なす、ピーマンを加えて炒める。
- ⑥水を加えて7～8分煮る。
- ⑦カレールウ、ウスターソースを加えて煮て味をととのえる。

☆調理のポイント☆

カレールウの甘さはお好みで選んでね!

レシピの出典：

和東町の学校給食のレシピより

