

夏野菜のゴールデンカレー

カラフルな夏野菜をたっぷりおいしくいただきます。

調理時間

30分

エネルギー

641kcal

食塩相当量

2.6g

使用する主な材料

ゴールデンカレー198G 中辛

材料（5人分）

牛肉

玉ねぎ

じゃがいも

にんじん

なす

パプリカ（赤）

パプリカ（黄）

オクラ

サラダ油

水

S&Bゴールデンカレー

白飯



作り方

【1】牛肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは繊維にそって1cm幅に、じゃがいも、にんじん、なすは乱切りにします。パプリカは食べやすい大きさに切ります。オクラはヘタをとって下ゆでをしておきます。

【2】鍋にサラダ油大さじ1を入れて火にかけ、なすとパプリカを炒めて取り出しておきます。

【3】大さじ1/2の油を追加し、牛肉を加えて表面に焼き色がつくまで炒め、続いて玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加えて炒め、水を注ぎます。

【4】沸騰してきたらアクを取り除いて火を弱め、ふたを少し開けた状態で20分煮込みます。

【5】いったん火を止めカレールーを割り入れてよく溶かし、【2】のなすとパプリカも加えたら再び火をつけて、とろみがつくまで時々かき混ぜながら煮込みます。

【6】器に白飯と【1】のオクラとともに盛り付けます。

1食分あたりの栄養成分

エネルギー：641kcal、ナトリウム：1058mg、食塩相当量：2.6g、たん白質：14.0g、脂質：20.4g、炭水化物：91.6g