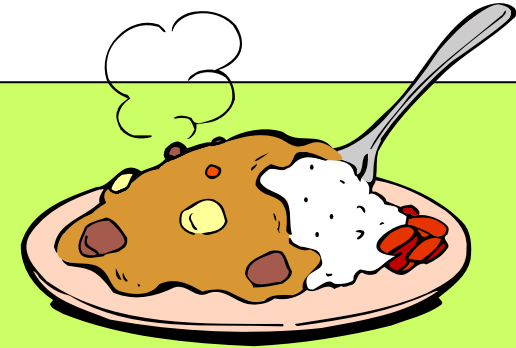


夏野菜のカレー

材料	4人分(g)
なす	80
サラダ油	5
ベーコン	28
鶏肉ムネ角切	80
玉ねぎ	80
いんげんまめ	28
西洋かぼちゃ	160
ピーマン	12
カレーフレーク	40
ウスターソース	7
ケチャップ	4
粉チーズ	4
水	268
食塩	1.2
にんにく	1.2
トマト	80

【作り方】

なす 半月切り
玉ねぎ くし形に切る。
かぼちゃ 一口大に切る。
ピーマン 一口大に切ってゆでる。
さやいんげん 3cm位に切ってゆでる。
にんにく みじん切り。
トマト 湯むきをして一口大に切る。



1. 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎ、ベーコン、鶏肉、最後になすの順で炒める。
2. 1 に水をいれ沸騰したら、かぼちゃを入れる。
3. かぼちゃが半煮えのときに調味料、カレールウ、粉チーズ、さやいんげん、ピーマン、トマトを入れルウが溶けるまで混ぜながら煮る。