



うち野菜の キーマカレー

カボチャ・トマト・ナスのレシピ



おうちで育てて おうちで食べる
 おうち野菜® × サカタキッチン
 スペシャルレシピ



おうち野菜の
 HPはこちら

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 200g
 タマネギ…………… 1/4 個
 トマト「つよまる」1 個
 ナス「くろぶり」1/2 個
 ズッキーニ「夏みのる」
 ……………1/2 個
 〔おろしニンニク小さじ 1
 A ウスターソース小さじ 1
 砂糖……………小さじ 1
 L 塩・こしょう……………少々

カレールウ…3 かけ
 バター……………10 g
 <盛り付け用>
 温泉卵… 2 個分
 ごはん… 400g
 パセリ……………少々

作り方

- ① タマネギ、ナス、ズッキーニをみじん切りにする。トマトはざく切りにする。
- ② 耐熱容器に豚ひき肉、(1)の野菜、【A】を入れ、よく混ぜる。
- ③ カレールウ、バターを加え、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で12分温める。
- ④ よく混ぜて、お皿にごはんと(3)を盛り付け、温泉卵を乗せ、パセリを散らす。

ポイント

お子さまはみじん切り器などを使うと簡単です。