



夏野菜の 無水カレー

たっぷり夏野菜とお豆でヘルシー。
野菜の旨味をしっかり引き出した無水カレーです。

材料（4人分）

【1人分】
エネルギー：511kcal

トマト	小3個
なす	2本
ピーマン	2個
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ミックスビーンズ	160 g
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ1
市販カレールー	60 g
ごはん	150 g × 4

【トッピング】	
乾燥パセリ	少々
卵	2個

作り方

- ゆで卵を作る。
- トマト、なす、ピーマン、玉ねぎ、人参は1cm程度の角切りにする。
- 鍋に、つぶしたにんにく、オリーブオイルを入れ、火を付ける。
なす、ピーマン、玉ねぎ、人参を10分程度炒める。
- トマトとミックスビーンズを入れ、軽く炒めたら、
蓋をして弱火で20分程度、火を通す。
- 火を止めて、カレールーを入れ溶かす。
- 再び火を付けて、軽く混ぜながら弱火で10分程度、煮込む。
- 器に、ごはんとカレーを盛り付け、ゆで卵と乾燥パセリをトッピングして完成。

Point

火加減に注意しましょう。鍋はしっかり蓋
ができるものがおすすめです。

詳しくはこちら

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

