



# ひき肉と野菜のカレー

- |       |      |       |         |
|-------|------|-------|---------|
| 玉ねぎ   | 1/4個 | サラダ油  | 大さじ1/2  |
| なす    | 1/2個 | 水     | 1カップ    |
| トマト   | 1/4個 | カレールー | 1個(20g) |
| 合いびき肉 | 40g  | ごはん   | 150g    |
| かぼちゃ  | 50g  |       |         |
| にんにく  | 少々   |       |         |
| しょうが  | 少々   |       |         |

料理時間米から70分  
(つきっきり30分)

エネルギー	593kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	19.8g
塩分	2.2g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

## 作り方

下ごしらえ

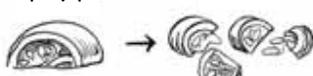
玉ねぎ みじん切り



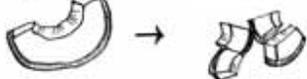
なす 一口大



トマト 一口大



かぼちゃ 一口大



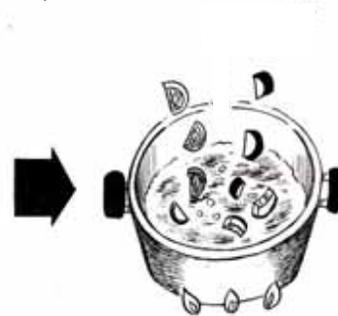
鍋で炒める 5分煮る

油 玉ねぎ しょうが、にんにく



野菜を入れ15分煮込む

(煮立ったら弱火)



カレールーを入れる  
味をみる



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です