

○●野菜ごろごろカレー●○

【材料】(1人分) (人分)

・カレールウ	…2かけ	(かけ)
・水	…170g	(g)
・玉ねぎ	…70g	(g)
・にんじん	…40g	(g)
・青ピーマン	…20g	(g)
・赤ピーマン	…20g	(g)
・じゃがいも	…60g	(g)
・豚肉	…40g	(g)
・油	…4g	(g)



【作り方】

- ①野菜を洗い、切る。
- ②鍋に油をひき、豚肉・野菜(赤・青ピーマンを除く)・芋を炒める。
- ③水を加えて煮込む。
柔らかくなったら、赤・青ピーマンを加える。
- ④カレールウを入れ、溶かす。弱火で煮込む。
- ⑤ご飯にルウをかけて完成!

○●まめまめカレー●○

【材料】（1人分）		（ 人分）
・カレールウ	…2かけ	（ かけ）
・水	…100g	（ g）
・玉ねぎ	…40g	（ g）
・トマト	…60g	（ g）
・ホールトマト缶	…70g	（ g）
・なす	…30g	（ g）
・オクラ	…20g	（ g）
・ミックスビーンズ	…80g	（ g）
・油	…4g	（ g）



【作り方】

- ①野菜を洗い、切る。
- ②鍋に油をひき、野菜（オクラを除く）を炒める。
- ③水・トマト缶・ミックスビーンズを加えて煮込む。
軟らかくなったら、オクラを加える。
- ④カレールウを入れ、溶かす。弱火で煮込む。
- ⑤ご飯にルウをかけて完成！

○●シーフードカレー●○

【材料】(1人分)

(人分)

・カレールウ	…2かけ	(かけ)
・水	…190g	(g)
・玉ねぎ	…60g	(g)
・黄ピーマン	…20g	(g)
・スッキーニ	…20g	(g)
・えび	…35g	(g)
・いか	…45g	(g)
・チョコレート	…3g	(g)
・油	…4g	(g)



【作り方】

①えび・いかを解凍する。

②野菜を洗い、切る。

③チョコレートを刻む。

④鍋に油をひき、野菜(黄ピーマンを除く)を炒める。

⑤水を加えて煮込む。

軟らかくなったら、えび・いか・黄ピーマンを加える。

⑥カレールウを入れ、溶かす。

チョコレートを加え、弱火で煮込む。

⑦ご飯にルウをかけて完成!

★えびは大きめの方が、ゴロツとして見栄えが良くなります。

○●南国カレー●○

【材料】(1人分)	(人分)
・カレールウ …2かけ	(かけ)
・水 …170g	(g)
・玉ねぎ …70g	(g)
・かぼちゃ …30g	(g)
・アスパラガス …30g	(g)
・ヤングコーン …20g	(g)
・鶏肉 …40g	(g)
・バナナ …30g	(g)
・低糖度ジャム …3g	(g)
・油 …4g	(g)



【作り方】

- ①野菜を洗い、切る。
- ②鍋に油をひき、鶏肉・野菜を炒める。
- ③水を加えて煮込む。
- ④カレールウを入れ、溶かす。低糖度ジャムを加え、弱火で煮込む。
- ⑤ご飯にルウをかけて完成！

★アスパラガスは根本が硬い場合、鉛筆のように削いでから切ってください。
食べた時に繊維が残り、美味しくありません。