

ならいちばのキッチン 親子料理教室



～奈良の特産品を味わおう～



夏野菜のキーマカレー

材料

材 料	分 量(4人分)
ごはん(炊いたもの)	600g (1人当たり150g)
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	200g
トマト	150g
大和丸なす	150g
ほうれん草	100g
ひもとうがらし	4本
紫とうがらし	4本
カレー(甘口)	4かけ(1/2箱)
みず	200ml
サラダ油	大さじ1

ごはんの量・
カレーと水の量は
お好みで変えて ok!



○今回は、野菜に玉ねぎ・トマト・大和丸なす・ほうれん草・ひもとうがらし・紫とうがらしを使用していますが、お好みの野菜でも作れます。
(※玉ねぎを抜くと甘味が減ります)

○水の量は、具材によって変わるので、キーマカレーが水っぽくならないように、調整してください。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマトと大和丸なすはヘタを取って角切りにする。
- ② ほうれん草は根本を揃えて1.5cm程度のざく切りにする。
ひもとうがらし・紫とうがらしはヘタを取って半分に斜め切りする。
- ③ カレーを粗く刻んでおく。
- ④ フライパンに分量内のサラダ油を少量ひいて熱し、
ひもとうがらし・紫とうがらしを火が通るまで中火で炒める。
- ⑤ ひもとうがらし・紫とうがらしに火が通ったら、取り出し、
フライパンに残りの油をひいて熱し、玉ねぎを弱めの中火で炒める。
- ⑥ 玉ねぎの色が半透明になってきたら、豚ひき肉を加え、
肉の色が変わるまで炒め合わせる。(中火)
- ⑦ トマト・ほうれん草・大和丸なすを加え、軽く火を通す。
火が軽く通ったら、水を加え、火が通るまで中火で混ぜながら約5分煮る。
- ⑧ 火を止めて、粗く刻んだカレーをある程度溶かす。
※具を端に寄せて、水分を集めて溶かすと溶けやすい
- ⑨ 再度、弱火で時々かき混ぜながら約1分煮込む。
- ⑩ 皿にごはんを盛り、⑨のキーマカレーをかける。
- ⑪ ひもとうがらし・紫とうがらしを十字に盛りつけたら完成!

夏野菜ってなに？

夏野菜は、夏に旬を迎える野菜のことです。

色鮮やかな夏野菜には、暑い夏の体調管理に役立つビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

また、夏野菜は油との相性が良いです。油と一緒に調理することで、油に溶けやすい栄養素の吸収が高まります。

夏野菜には、今回使用するトマト、なすのほかに、きゅうりやピーマン、とうもろこし(スイートコーン)、ズッキーニなどがあります。