

野菜たっぷりカレーライス

材料	分量（4人分）	材料	分量
玉ねぎ	中2個	カレールー(甘口)	1/2箱
人参	人参1/2本	カレールー(中辛)	1/2箱
にんにく	1片	固形スープ	2個
ブロッコリー	1株	水	1ℓ
かぼちゃ	小1/2個		

《作り方》

1. 玉ねぎ・人参は一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. かぼちゃは皮を少し残し、一口大に切りゆでる。ブロッコリーは小房に分けゆでる。
3. 鍋に油を入れ、にんにく・玉ねぎ・人参を炒める。水と固形スープを入れ、アクを取りながら柔らかくなるまで煮込む。
4. 弱火にしてルーを入れ、とろみが出るまで煮込む。
5. ブロッコリーとかぼちゃを加え、ごはんにかけて出来上がり。

【ポイント】

- ①かぼちゃはところどころ皮を残した方が、食感がいいと思いました。
- ②今回は肉をいりませんでしたが、お好みで入れてください。

