

夏野菜カレー



材料 (4人分)

	ごはん	4人分
	牛肉	140g
①	赤ワイン	大さじ1
	おろししょうが	1g
	おろしにんにく	0.5g
	塩・こしょう	適量
	たまねぎ	中玉1個
	にんじん	1/2本
	かぼちゃ	1/16個
	なす	1本
	油	適量
	カレー粉	0.5~2g
水	400cc	
ウスターソース	小さじ1	
ケチャップ	小さじ2	
カレールウ	4人分	

作り方

1. 食べやすい大きさに切った肉に①で下味をつけておく。
2. たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは2cm角に切る。なすは1cm厚さのいちょう切りにし、水に浸けておく。
3. 鍋に油をひき、①を炒めて火が通ったら、カレー粉とたまねぎ、にんじんを加える。たまねぎがしんなりとしてきたら、なすも加えて軽く炒める。
4. 水を入れて加熱し、アクをとったら、かぼちゃを加える。
5. 野菜が柔らかくなったら、ウスターソース、ケチャップ、カレールウを加えて、とろみがつくまで煮込む。