

【夏野菜カレー】

材料名	分量（4人分）
鶏もも肉	120g
じゃが芋	大1個弱
かぼちゃ	30g（5mm位の厚さ2枚分）
たまねぎ	中1/6個
にんじん	中1/2本弱
なす	1/4本
ズッキーニ	1/8本
グリーンピース	適量
カレー粉	適量
ターメリック	適量
小麦粉	大さじ2
ケチャップ	適量
ウスターソース	適量
りんご	りんご1/12個

（作り方）

- ①カレー粉、小麦粉をフライパンでよく炒める。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に鶏肉と玉ねぎを入れ、よく炒める。火の通りにくい野菜から入れ炒める。
- ④③に出し汁（かつお節と昆布の混合出し）を入れる。よく煮る。
- ⑤①でよく炒めたカレー粉、小麦粉とターメリックを合わせる。
煮汁で粉をよく溶く。
- ⑥④に煮汁で溶いた粉を入れる。トロミがつくまで中火で鍋全体をよく混ぜる。
- ⑦弱火にし、ケチャップ、ウスターソース、すりおろしたりんごを適量入れ、味を調える。
（カレー粉の辛味を感じるときは、すりおろしりんごを多めに入れる。）

