



4人分の材料

[具材]			
豚ひき肉	300g	しょうが	1片
ズッキーニ	200g	にんにく	1片
玉ねぎ	150g(中1個)	おくら	4本
なす	100g(中1本)	サラダ油	適量
ピーマン	120g(中4個)	ご飯	適量
トマト	80g(中1個)		
[味付け]			
カレー粉	大さじ2	トマトチャップ	大さじ5
コンソメ	小さじ1	食塩	小さじ1/2
オスターソース	大さじ1/2	こしょう	適量
ウスターソース	大さじ1		

夏野菜たっぷりドライカレーの作り方



①玉ねぎはみじん切り、なすとズッキーニはいちょう切り、トマトとピーマンはごく切りにする。おくらは沸騰したお湯で柔らかくなるまで湯でしておく。



②フライパンに油を引き、ひき肉を炒める。火が通って色がついてきたらカットした野菜を入れる。



③調味料を入れ、すりおろしたしょうが、にんにくで味付けをし、とろみがつくまで火にかける。



④ご飯の上にカレーを盛り付け、輪切りしたオクラをのせたら完成



夏野菜たっぷりドライカレー

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 28



齊藤涼雅くん (小4)【13区】
萌乃ちゃん (小2) 兄妹

旬の夏野菜をたっぷり入れました。ひき肉と栄養いっぱいの野菜でボリューム満点。カレーの味がしみ込んでおいしいです。普段から料理のお手伝いをしている兄妹が、お母さんのアドバイスのもと作ってくれました。

【アレルギー 特になし】

【1人分525キロカロリー 塩分2.4g】
※ご飯を150gとして計算

栄養ナビ 榎口奈美栄養士

野菜は旬の時期に一番栄養価が高くその時に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には汗をかいて不足しがちな水分とカリウムを豊富に含んでいるものが多く体にこもった熱を下げる効果があります。カレー粉は食欲を増進させる働きがあります。暑い夏にぴったりのメニューですね。

nanporo club からポイント!

夏野菜からたっぷり水分が出ますので、水は一切使いません!



広報なんぽろ

平成26年8月号
(通巻621号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)組合印刷
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp