



なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ



材料（子ども2人分 大人2人分）

豚ひき肉	120g（1/2P）
なす	240g（2本）
かぼちゃ	300g（1/2ケ）
玉ねぎ	120g（1/2ケ）
油	少々
小麦粉	9g（大さじ1）
三温糖	6g（小さじ2）
しょうゆ	12g（小さじ2）
カレー粉	1.8g
塩	3g（小さじ1/2）
水	180g
コンソメ	1.8g

作り方

- ① なすは1～1.5cmのいちょう切りに切る。かぼちゃは2cm角切りに切る。
- ② 水気を切ったなすとかぼちゃをオーブンで焼くか電子レンジで火を通す。
- ③ 玉ねぎは粗みじんにする。
- ④ 油を熱し豚ひき肉と玉ねぎを炒め、小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- ⑤ 三温糖、しょうゆ、カレー粉、塩、水、コンソメを加えて煮込みカレーミートソースを作る。
- ⑥ なすとかぼちゃにカレーミートソースをかける。

★ なすの水溶性の栄養を逃がさないためにあまり水に付けずに加熱直前で切りそのまま炒めると損失も少なく吸収率も高まります。

★ 皮にも栄養があるため、むかずに大きく切ったり、味をしみ込ませたいときには細かい切り目を入れたりという工夫をしましょう。

