

## ミニトマトとグリーンアスパラガスの揚げ焼きカレー(鳥取・島根)

🕒 調理時間 25分



### 材料 6 皿分

ハウス バーモントカレー<甘口> 230g	1/2 箱(115 g)
牛豚ひき肉	250 g
玉ねぎ	中2個(400 g)
ミニトマト	18 個(270 g)
なす	2本(160 g)
グリーンアスパラガス	1束(100 g)
かぼちゃ	1/8 個(150 g)
サラダ油	大さじ1
水	800ml
サラダ油(揚げ焼き用)	適量
-----	
米	3合(450 g)
ハウス 元気な穀物 香ばし十五穀	1袋(30 g)

### 作り方

- (1) 米3合を洗い、白飯と同じ水加減に合わせ、香ばし十五穀を加え、軽くかき混ぜてから炊く。
- (2) 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは横半分に切り、グリーンアスパラガスは一口大に切る。なすは縦に6等分にし、かぼちゃは薄切りにし、水気をふき取っておく。
- (3) 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、(2)の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて肉の色が変わり脂がすき通るまでよく炒める。
- (4) 水を加え、沸騰したらあくを取り、中火で約10分煮込む。
- (5) 煮込んでいる間に、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、(1)のミニトマトを入れ両面をさっと焼いて取り出し、フライパンはふき取る。フライパンの底全体に広がる程度にサラダ油を追加して熱し、(2)のグリーンアスパラガス、なす、かぼちゃを順番に火が通るまで揚げ焼きにし、油を切る。
- (6) いったん(4)の火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。(5)の野菜を加えてひと煮たちさせる。
- (7) 器に(1)のご飯を盛り、(6)のカレーをかけて、彩りよく野菜を上盛りにする。

### ワンポイントメモ

\* かぼちゃはふんわりラップをし、電子レンジ600W で約3分加熱してから揚げると、より短時間で焼き上げることができます。

### 注意事項

- \* ミニトマトを揚げ焼きにする際は、少なめの油で調理し、油跳ねにご注意ください。
- \* 吸油率は重量の5%で計算しています。
- \* ご飯を炊く時間は調理時間に含まれません。

## 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	3719	98.2	132.6	517.6	13.1
1皿分	620	16.4	22.1	86.3	2.2