

ぎふの夏野菜を味わうベジタベルカレー

調理時間



約35分



(写真はイメージです)

■材料 (5皿分)

117gベジタベルカレー…1箱(117g)
岐阜県産 トマト…中1個(150g)
岐阜県産 ほうれん草…1/2束(100g)
岐阜県産 大根…100g
玉ねぎ…中1個(200g)
サラダ油…大さじ1
水…600ml(3カップ)

使用野菜は一例です。
他の岐阜県産野菜でもお試しください！
※野菜総量の目安は350gです。

■作り方

- ①トマトと玉ねぎは一口大に、大根はいちょう切りにして切る。ほうれん草はゆでて、4cmの長さに切ります。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、大根、玉ねぎ、トマトを炒めます。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで、弱火～中火で約10分煮込みます。
- ④いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、時々かき混ぜながら再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込み、①のほうれん草を加えて、ひと煮立ちさせます。

※トマトは切ったものを最後に加えると、食感が良く、色よく仕上がります。

