



# みんなで作ろう! 魔法のレシピ

高知県の野菜を使うと、  
こんなにおいしい料理ができるよ。

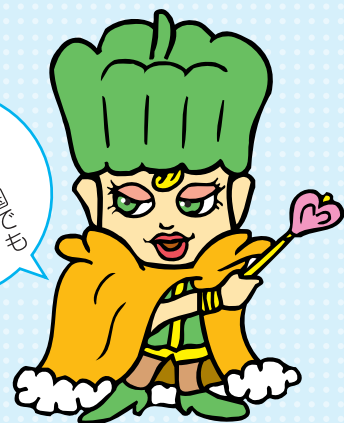


## 夏やさいカレー

カレーのなかにいっぱい<sup>やさい</sup>の野菜。  
高知県の自然<sup>しぜん</sup>のめぐみをめしあがれ!

みんなが大好きなカレー。高知県産<sup>しんせん</sup>の新鮮な野菜<sup>やさい</sup>を  
いっぱい入れてオリジナルなカレーを作ってみよう。

わんごの園で  
子ども達の  
大好きな  
カレーを作ろう。





カレーの材料は、  
さくさく切ります。

## ■材料（4人分）

	分量
ごはん	700g
豚モモ肉スライス	120g
にんにく	1かけ
たまねぎ	小1こ
かぼちゃ	120g
ナス	1本
トマト	小1こ
ピーマン	1こ
サラダ油	小さじ2
とりがらスープのもと	小さじ1/2
水	2カップ
塩	少々
こしょう	少々
カレールウ	60g
ウスターソース	小さじ1
プロセスチーズ	20g

## ■作り方

- 1 ナスはいちょう切り、かぼちゃ、たまねぎ、  
トマトは角切り、ピーマンはせん切りにする。
- 2 にんにく、プロセスチーズはみじん切りにする。
- 3 なべを火にかけ、サラダ油を全体にいきわたらせる。  
ニンニク、豚モモ肉を入れ、いためる。
- 4 たまねぎを入れさらにいため、塩、こしょうをする。
- 5 水と、とりがらスープのもとを入れ、かぼちゃを  
入れて煮る。
- 6 材料がやわらかくなったらカレールウを入れ、  
溶けたら、ウスターソース、プロセスチーズ、ナス、  
トマトを入れて煮こみ、最後にピーマンを入れる。

※カレールウは2種類くらい好みのものをまぜるとおいしいよ！

キッチンテク



## 切り方上手で、料理上手になるよ。



さいころのような形に切ります。



はしからうすく切ります。上から手のひらで押さえて野菜をねかしたあと、はしから細く切っています。



せん切りにした野菜を、はしから細かく切っています。



野菜をたて半分に切り、さらにたて半分に切ったものを、はしから切っています。



トマトやレモンなど、丸いものを半分に切り、中心からくし形になるように切ります。