

# お手伝い、 できるかな?


滋賀県産の  
野菜を使った


## 夏野菜のカレー


夏に美味しい野菜をたっぷり使ったカレーです。  
包丁や熱い火に気をつけて、子どもたちと  
一緒にカレーを作ってみませんか?


### 作り方


#### ① 材料を切る


 **たまねぎ**  
皮をむいて2cm  
位のさいころに  
切る。

 **かぼちゃ**  
種とワタをスプーンで取  
りのぞいて2cm位のさい  
ころに切る。(かぼちゃ  
は、かたいので大人に  
切ってもらう!)

 **オクラ**  
まな板の上に並べて塩を  
振り、手のひらでゴリゴリ  
と転がす。(表面の産毛  
を取ると口当たりが良  
くなるよ!) 水で洗ってへ  
タを切り落とし、2cm位  
の長さに切る。(オクラ  
の切り口のネバネバには  
栄養がいっぱい!)

 **なす**  
2cm位のさいころに  
切って水に入れる。  
(水に入れないと茶色になっ  
てしまうよ!)

 **トマト**  
ヘタをとって3cm位  
のさいころに切る。

 **牛肉**  
大きいものは3cm  
位に切る。

### 材料

(6皿分)

- 936 なす(滋賀のなす) ..... 2本
- 930 かぼちゃ ..... 200g
- 935 オクラ(滋賀のオクラ) ..... 4本
- 塩 ..... 少々
- 929 トマト(有機大玉トマト) ..... 2こ
- 890 たまねぎ(忍玉真丸) ..... 1こ

- 997 牛肉(滋賀県産牛切落し) .. 200g
- サラダ油 ..... 大さじ2
- 水 ..... 700ml
- 15 カレー屋仕込みの焙煎カレールー ..... 100~120g
- トマトケチャップ(かくし味) .... 大さじ1
- 温かいごはん ..... 適量

#### ② 材料を炒める

深めのフライパンか鍋にサラ  
ダ油を入れて中火にかける。  
牛肉を入れて炒め、色が変  
わったら、たまねぎ、なす、か  
ぼちゃを順に加えて炒め合わ  
せる。全体に油が行き渡った  
ら水を入れて少し火を強くす  
る。沸騰したら弱火~中火に  
し、アクを取り  
のぞきながら8  
分位煮てオクラ  
を加える。



#### ③ 味付けをする

材料がやわらかく煮えたらルウ  
を加えて溶かす。トマトを加えて  
弱火にし、5分位煮てとろみが付  
いたら火を止める。味を見て甘  
くしたい場合はトマトケチャッ  
プを加えてひと混ぜする。

#### ④ お皿に盛りつける

お皿にあたたかいごはんをよ  
そって、できあがったカレーを  
かける。