

[在庫一掃] 夏野菜たっぷりドライキーマカレー



エコ・クッキング・ポイント

- 一度にたくさん作ることで、手間とエネルギーを節約。
残りは小分けして冷凍保存、使うときは電子レンジで解凍。
- 冷蔵庫の残り物の、水分の少ない野菜や肉を使って。
- 野菜は皮ごと使って、生ごみの減量に。
- 旬の野菜を使って。(秋・冬はレンコン・シメジを)
- 材料をみじん切り、人参はすりおろすことで、早く火が通り、エネルギーを節約。

ごみ
減量

省
エネ

材料 (8~10人分)

玉ネギ (皮をむく) …… 2個 (400g 前後)
セロリ …………… 2~3本
ニンジン …………… 120g
残り野菜
なす = 中 2個 (250g)、カボチャ = 150g、
ピーマン = 8個、モロコインゲン = 12本、
ズッキーニなども適宜
ニンニク・しょうが… 各 3かけ
(親指の3個分位)
ひき肉 …………… 400g
サラダ油 …………… 大さじ 2
カレー粉 …………… 大さじ 2~3
〈調味料〉
トマトジュース …… 2缶 (380g)
トマトを利用する場合は、大なら2個、
中なら3個位を目安にすりおろす
ブイヨン (コンソメ) …… 4個
トマトケチャップ、ウスターソース、ヨーグルト
各大さじ 3~4
塩・コショウ …………… 少々

作り方

- ① ニンジンは皮のまますりおろす。
他の野菜も、皮のままみじん切りにする。
セロリは茎だけを使い、葉の部分は佃煮などにする。
ピーマンはヘタだけを捨て、種やわたも使う。
*ピーマンの種やわたには、血栓や脳梗塞などの予防に効果的とされる
ピラジンが、果肉の約10倍、含まれています。
- ② サラダ油を熱し、ニンニク、しょうがを香りが出るまで低めの温度
で炒める。
- ③ ②に玉ネギ・セロリを加えてよく炒め、さらにピーマン・ニンジンな
ど他の野菜も加えて炒める。
- ④ ③を奥にして手前に空いたスペースでひき肉を炒め、カレー粉
を加えさらに炒める。
- ⑤ ④に調味料を加えて煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 味を見て甘味が足りない場合は、トマトケチャップを適宜加え
るとまろやかな味になる。
- ⑦ 全体の感じはパラパラ状態ではなく、ミートソースのような感じ
に仕上がります。

つくってみました!

普段のドライカレーに比べて、
倍以上の野菜が入り、マイルド
でヘルシー。家族にも好評♡

県温暖化防止活動推進センター