



30分

夏野菜たっぷりパパカレー

こどもたちの大好きな絵本「パパカレー」に夏野菜をたっぷりといれました



今日のカレーはパパが作る！ゴロンゴロンと形も色々なカレーのかくし味は「バナナ」。普段は野菜が苦手な子でもおかわりをして食べてくれました♪

材料 . . .

作りやすい分量

豚ひき肉	160 g
じゃが芋	1 個
玉ねぎ	2 個
にんじん	1 本
ピーマン	1 個
トマト	1 個
いんげん	4 本
なす	1 本
バナナ	1 本
にんにく	1 かけ
生姜	1/2 かけ
油	大さじ 1
カレールー	100 g

作り方

- ① にんにくと生姜はみじん切りにしておく。
- ② 野菜などの食材料（バナナ以外）を食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒める。続いて肉と②を加えて炒める。
- ④ ③に材料がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤ ④を、時々灰汁を取りながら柔らかくなるまで煮て、弱火にしたらカレールーを入れる。
- ⑥ ⑤に袋などに入れてつぶしたバナナを入れ、少し煮込めば出来上がり。

※袋に中のバナナをつぶす感触は子どもたちが好きなようです。

