



## 夏野菜のカレー

### 材料 3皿分

合いびき肉	120g
かぼちゃ (種・ワタを取り除いたもの)	150g
ゴーヤ	1/2本 (100g)
塩	小さじ1/8

赤パプリカ	1個
【A】水	250ml
【A】生姜(すりおろし)	小さじ1
市販のカレールー	50g

### 作り方

- 1 かぼちゃは2cm角に切る。ゴーヤは縦半分切って種とワタを取り除き、1cm幅に切って塩をもみこんで5分程おく。赤パプリカはヘタを取り、種とワタを取り除いて乱切りにする。カレールウは粗く刻む。
- 2 容器に①の野菜と合いびき肉、【A】を入れてフタをし、電子レンジ(500W)で10分加熱し、5分蒸らす。※(1000W)で7~8分
- 3 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けてカレールウを入れて混ぜる。ルーが溶けたらフタをしないで電子レンジ(500W)で3分加熱してできあがり。