

野菜たっぷりのカレー

Vegetable Curry

米国立がん研究所を中心に進められた
デザイナーズフーズプログラムから、がん予防が期待される食品の
上位にある野菜をたくさん使った、体のためのカレーです。

たまねぎ 1個	豚ひき肉 50g	カレールー-----
人参 1本	茄子 1本	カレー粉 大さじ1½
しめじ 1パック	じゃがいも 1個	カイエンペッパー 小さじ½
にんにく 2片	オリーブオイル 大さじ1	固形ブイヨン(コンソメ) 3個
しょうが 15g	水 100cc	小麦粉 大さじ1強
ブロッコリー 小1房		ガラムマサラ 小さじ½
セロリ ⅓本		バター 小さじ1
		塩 小さじ½
		ターメリック 小さじ1
		マーメレードジャム 大さじ1

- 1.クック膳にオリーブオイル、にんにくみじんを入れ、レンジで**30秒**加熱する。
- 2.たまねぎとセロリはみじんにし、しょうがはすりおろす。人参、茄子は1cm角に切る。しめじは石づきを取り除き、ブロッコリーとともに子房に分ける。
- 3.1にじゃがいも以外の野菜(2)と、ひき肉を加え、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**10分**加熱する。水100cc、カレールーの材料を全て加えて混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**10分**加熱する。
- 4.じゃがいもは皮を洗って皮付きのままクック膳に入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**5分**加熱。皮をむいて4つ割りにして3に加えて混ぜる。