

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆カレー麻婆なす◆◇

1人分エネルギー：173kcal

塩分：0.7g

### <材料：4人分>

- なす・・・・・・・・4本
- 人参・・・・・・・・1/3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 豚ひき肉・・・・・・・・150g
- にんにく（みじん切り）・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ2
- カレー粉・・・・・・・・大さじ1
- 鶏がらスープ・・・・100cc
- ◆ケチャップ・・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・・小さじ1
- ◆砂糖・・・・小さじ1
- ◇片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- ◇水・・・・・・・・小さじ1



### <作り方>

- ① なすは縦に8等分し、人参は短冊切り、玉ねぎはくし型に切る。
- ② フライパンに弱火でサラダ油を熱し、にんにくを炒める。  
香りが立ってきたらひき肉を炒める。①も加えて炒め、  
カレー粉も加えて炒める。
- ③ 鶏がらスープを加えて煮込む。◆の調味料を加えて  
味付けし、水溶き片栗粉（◇）でとろみをつける。

