

JA西条

第2回ときめきレシピコンテスト
応募作品

八尋 妃凧美さん作♪

秋野菜カレー

【作り方】

- ①炊飯器に米とかぼちゃを入れ、炊く。
- ②豚肉を炒め、炒まったら1度取り出す。
- ③ ②のフライパンでたまねぎを炒め、玉ねぎがあめ色になったら、さつまいも、にんじんをいれ、最後に豚肉を加える。
- ④ ③に水を入れ10分煮込む。
- ⑤アクをとり、カレールーを入れる。
- ⑥ ①を混ぜ合わせ、お皿に盛り付け、⑤をかける

【材料】（2人分）

- | | |
|------------|-----------|
| ○かぼちゃ…40g | ○米…170g |
| ○さつまいも…70g | ○にんじん…50g |
| ○たまねぎ…60g | ○豚肉…100g |
| ○カレールー…2かけ | |

