

# 鹿児島県産ゴーヤーとオクラの夏野菜カレー

 **調理時間** 約 30 分



**材料** (6 皿分)

ハウス パーモントカレー<中辛> 230g	1/2 箱(115g)
豚肉 (薄切り)	250g
玉ねぎ	中 2 個(400g)
ゴーヤ	1/2 本
トマト	中 1 個(150g)
なす	中 2 本(160g)
オクラ	5 本
サラダ油	大さじ 1
水	750ml (3・3/4 カップ)

## 作り方

- ①厚手のなべにサラダ油を熱し、一口大に切った玉ねぎ、豚肉をいためる。玉ねぎがしんなりしたら、輪切りのなすを加えて軽くいためる。
- ②水、一口大に切ったトマトを加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約 10 分煮込む。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、ゴーヤー（縦半分に切って中のタネを取り、薄切り）と一口大に切ったオクラを加え、弱火でとろみがつくまで約 10 分煮込む。

## ワンポイントメモ

- \* なすは別にいためて、最後に加えてもよい。食感がよく、色よく仕上がる。（あらかじめ、切ったなすを電子レンジで軽く加熱（目安：500Wで約4分）してからいためると、いためる油が少なくて済み、いためる時間も短縮できる。）
- \* 煮込み時間が短く、水分の多い野菜を加えているので、規定の水分量より減らしている。
- \* ゴーヤーはルウを入れる時にに入れてもよい。

## 注意事項

- \* 栄養成分にごはんは含まない。
- \* ゴーヤーはのばす。
- \* ごはんには香ばし十五穀を使用。
- \* 電子レンジでの加熱時間は機種・W（ワット）数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

## 栄養価

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
合計	1606	64.3	101.9	107.2	4984	12.7
1 皿分	268	10.7	17.0	17.9	831	2.1