

野菜と豆のヨーグルトカレー 【便秘】



栄養バランス

エネルギー	626kcal	たんぱく質	15.4g
食塩相当量	162mg		

STORY

ヨーグルトの酸味が味を引き締めてくれます。

材料 (2人分)

- ごはん (360g)、ベーコン (30g)、玉ねぎ (100g)、かぼちゃ (100g)、にんじん (60g)
- ピーマン (60g)、にんにく (みじん切り) (1かけ)、しょうが (みじん切り) (少々)
- サラダ油 (小さじ2)
- 【A】 カレー粉 (大さじ1)
ターメリック・ガラムマサラ・クミンシード (各適宜)
- 【B】 水 (1 1/2 カップ)
固形コンソメ (1個)
- 【C】 ウスターソース (小さじ1)
しょうゆ (小さじ2)
- 塩・こしょう (少々) 片栗粉 (小さじ2) 水 (小さじ4) プレーンヨーグルト (2/3 カップ)



作り方

1. ベーコンは5 mm厚さに切る。



2. 玉ねぎは薄切り (①)、かぼちゃは1 cm角、にんじんは5 mm厚さの輪切り (②)、ピーマンは乱切りにする。

①



②



3. 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを入れ (③)、1.を炒め、香りがたってきたら玉ねぎを加えて炒める (④)。玉ねぎが透き通ってきたら、【A】を足して炒める (⑤)。

③



④



⑤



4. 3.にかぼちゃ、にんじんを入れ (⑥)、さらに【B】に加えて、沸騰したらアクを取り、中火で5~6分煮込む (⑦)。

⑥



⑦



5. かぼちゃ、人参が柔らかくなったら、【C】、塩、こしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



6. 5.にピーマンを加え (⑧)、ひと煮立ちしたら、ヨーグルトを加えて (⑨) 混ぜる。

⑧



⑨



7. 器にご飯をよそって、6.をかける。