

北陵ごはん

パプリカと夏野菜の ごろごろドライカレー

材料（2人分）

材 料 名	分 量
パプリカ	3個
好きな野菜	400g
カレールー	200g
豚挽き肉	150g
中濃ソース	30g

調理手順

- ①パプリカ、野菜、カレールーを約1cm角に細かく切る。
- ②フライパンに油をしき、中火で熱する。
- ③温まったフライパンにパプリカと野菜を入れ、火が通るまで炒める。
- ④③に挽き肉を加え、細かくほぐしながら炒める。
- ⑤挽き肉に火が通ったら、ソースとカレールーを加え混ぜながら弱火で炒めて完成



料理紹介

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。そのため、旬の野菜はみずみずしく、紫外線から身を守るためのβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれています。是非お好きな夏野菜で作ってみてください！

私達がレシピを
考案しました



食品科学科2年生

いしざき じゅり おちあい はるや
左から 石崎 樹梨 落合 春弥