

# 夏野菜ごろごろ キーマカレー



## 夏野菜

暑い季節になると、食欲の低下、栄養のアンバランス（同じ料理ばかり）にならないでしょうか。また、陽射しや汗をかいたり体力も消耗しやすくなります。そこで不足しやすい栄養素が夏野菜には多く含まれています。

## 《2人分》

合挽き	60g	トマト	大1個
パプリカ(赤・黄)各	1/4個	ズッキーニ	1/2本
玉葱	1/2個	塩・胡椒	適量
カレー粉	適量	コンソメ	2g
ご飯	適量		

## 《作り方》

- ・ トマトはざく切り。それ以外の野菜は1cm各の角切り。
- ・ 合挽きを塩・胡椒・カレー粉で炒める。
- ・ 合挽きにトマト以外の野菜を合わせ炒める。
- ・ トマトをつぶしながら炒める。  
塩・胡椒・カレー粉で味を調える。

## 《栄養価：1本分》

エネルギー	413kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	6.3g
糖質	76.4g
食塩相当量	1.2g