

●材料 (2人分 / 1人分574kcal)

- 合いびき肉…150g
- トマト…小1個(150g)
- タマネギ…1/2個(100g)
- ニンニク…小1片(5g)
- サラダ油…大さじ1/2×3回
- カレー粉…大さじ1
- 水…100ml
- 温かいごはん…300g

- A ウスターソース…大さじ1/2
- 塩…小さじ1/8
- 固形スープの素…1/2個

- 野菜B ピーマン…1個
- パプリカ(赤)…30g
- ズッキーニ…1/2本

- 野菜C カボチャ…50g
- ヤングコーン…4本



今月のレシピ  
夏野菜  
たっぷりカレー



＜作り方＞

1. トマトは1cm角に切る。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
2. 厚手の鍋に油大さじ1/2を温め、タマネギとニンニクを中火で約5分炒める。ひき肉を加えてよく炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
3. 分量の水とトマト、Aを加える。ふたをずらしてのせ、10分煮る。
4. 〈煮ている間に野菜を調理する〉  
野菜B、カボチャは、それぞれ食べやすい大きさに切る。
5. フライパンに油大さじ1/2を温め、Bの野菜の両面を中火で1～2分ずつ焼いてとり出す。
6. 続けて油大さじ1/2をたし、Cの野菜の全面を2～3分ずつ焼く。
7. 器にごはんと3を盛り、5と6をのせる。



◎トッピングの夏野菜◎

カレーに添える夏野菜のソテーはお好みで。今回のレシピ以外にも、輪切りのゴーヤやナス、トウモロコシ、シシトウガラシなどもおすすめ。カラフルな見た目に元気をもらえます。ふちに少し焼き色がつくくらい、しっかり焼くのがおいしい。



『ベターホームお料理教室』って  
どんなところ？



4つの選べる受講スタイルや、先生について、最新のパンフレットなど気になる情報はこちらから▶



お料理教室が気になったら…

気軽に体験教室へ♪  
知っておきたい料理の基本がイチから学べます！



レシピ提供

ベターホームのお料理教室

1963年創立、2024年で61周年。  
全国15か所で料理教室を運営。  
体験教室開催中！見学大歓迎♪

初心者、男性も大歓迎！！  
男性専用クラスもあります♪



ホームページ

すぐに役立つ、一生使える

ベターホームのお料理教室

西千葉スタジオ

[住所] 中央区春日2-1-9テラス椿1B号室 JR西千葉駅 南口徒歩4分

[連絡先] 043-441-7030

※教室開催がない日は通じません。営業時間は日によって異なります。

◎教室申込み・お問い合わせはこちら→03-3407-0471

[駐車場] 無 ※近隣にコインパーキングあり

[ホームページ] <https://www.betterhome.jp/>



西千葉スタジオ



MAP

