



なまえ

なかくら なみさん

旬の野菜をしらべよう！たべよう！

しらべたしゅん やさい
調べた旬の野菜

ヒーマン、なす、トマト、さゆり、ゴーヤ、かぼち

しらべてわかったこと



そのきせつがーは"んおれしくて、一本にいいし、安い。



おじいちゃんが、火田でやさいをそだてているので、そのやさいをえらびました。じゃがいものかわをむくのがーばんおすかしかたです。それに、夏やさいのことについても分かりました。みんなでつくったやさいカレーはとってもおいしかったです。



りょうり
料理タイトル

夏やさいカレー

ざいりょう つく かた
材料と作り方

| 材料 | 2人分の分量 |
|-------|--------|
| こめ | 2カップ |
| とうがん | 1/8切 |
| インゲン | 4本 |
| じゃがいも | 2玉 |
| かぼち | 1/4切 |
| ゴーヤ | 1/2本 |
| しょうが | 1かけ |
| にんにく | 1かけ |
| こんろめ | 1コ |
| あぶら | 少々 |
| たまねぎ | 1玉 |
| カレーパウ | 3コ |
| ひた肉の脂 | 100g |

- ①米はあら、たく
- ②やさいは、かををむいてき、ておく
ゴーヤはしおもみをしておく
- ③肉はしおこしょうをする。
- ④しょうがにんにくをきざんであがらごいためる。肉やさいをいためたら、こんろめをいれてこま。
- ⑤カレーのルーをいれてできあがり

