



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

とうもろこし、ゴーヤ、トマト、ピーマン、パプリカ、いんげん、人参、きのこ

しらべてわかったこと

きせつにとれるものをしゅんとしいます。
いんげんのはやくてからたによい



りょうり
料理タイトル

なつやさいカレー

ざいりょう つく かた
材料と作り方

材料	2人分の分量
ごま油	20g
とうもろこし	1/2玉
いんげん	4本
パプリカ	2玉
ピーマン	1/4個
ゴーヤ	1/2本
しょうが	1片
にんにく	1片
たまご	1個
お肉	100g
たまご	1たまご
カレールー	3つ
ふたたびくわかく	100g

作り方 (約60分)

- ① 木はあらって、たく
- ② 野菜は皮をむいて切っておく、
ゴーヤは塩をまいておく
- ③ 肉は塩こしょうをふる
- ④ しょうが、にんにくをみじん切りにして、油でいためる。
肉、野菜をいためたら、水、コンソメ
いれて煮こむ
- ⑤ カレーのルーをいれてできあがり!!

ぼくは
かぼちか
カレーをとったよ

