



なかから かずよしくん

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

きゅうり、トマト、しょうが、かぼちゃ、オクラ、たまねぎ、コンソメ、ゴーヤ

しらべてわかったこと

栄養があって、おいしくて、安い。



野菜をえらんだ理由はおじいちゃんちで野菜がとれるからです。夏の旬の野菜はたくさんあってびっくりしました。ぶたの角七かりはビタミンB1という栄養があって、たまねぎはにんにくよりもいいためるといいのがわかりました。ぶたの肉の角七かりはもかっているからそのままだけだめ本はよりののもわかりました。ぶたの角七かりと、野菜をいためるのをかきばりした

りょうり
料理タイトル

夏野菜カレー

ざいりょう つく かた
材料と作り方

材料	2人分量
米	2カップ
しょうが	1/4切り
たまねぎ	1玉
ぶたの角七かり	100g
じゃがいも	2玉
かぼちゃ	1/4切り
人参	4本
ゴーヤ	1/2本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
コンソメ	1つ
カレーのルー	3つ
油	少々

- ①米をゆいで、たく。
- ②しょうが、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃは1口大に七切る。ゴーヤは塩もみしておく。
- ③人参ははさまみで七切る。
- ④ぶたの角七かりは土鍋でこしょうをする。
- ⑤温めたなべにきざんだしょうがとにんにくを入れていためる。
- ⑥肉をいためて、野菜を入れる。
- ⑦水を入れて、コンソメを入れる。
- ⑧あくがでてきたら取って、いせらくしたるかのルーを入れて、できあがり。

