

チカラ

# なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱時や暑い日に食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるとされています。



使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## 彩り野菜のトマトカレー

調理時間  
**45分**

1人分  
**229kcal**

# 彩り野菜のトマトカレー

調理時間

45分

1人分

229kcal

## 【材料/4皿分】

グリコプレミアム熟カレー〈中辛〉……  
……………1/2箱  
牛もも肉(ブロック)……………250g  
なす……………1本  
黄パプリカ……………1個  
ズッキーニ……………1/2本  
トマト……………中1個(200g)  
たまねぎ……………中1/2個(100g)  
塩・こしょう……………適量  
ごはん……………4皿分  
サラダ油……………大さじ1  
水……………2と1/2カップ(500ml)

## 【作り方】

- ①牛肉は1.5cm角に切って塩、こしょうをします。  
なす、黄パプリカ、ズッキーニ、トマト、たまねぎも1.5cm角に切ります。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の牛肉を入れて炒め、色が変わり始めたらトマト以外の野菜を加えてさらに炒めます。
- ③②の鍋に水を加えて煮立て、アクを除いて5分程煮てからいったん火を止め、「グリコプレミアム熟カレー〈中辛〉」を加えて混ぜます。再び弱火にかけ、①のトマトを加えてとろみがつくまで煮込みます。
- ④器にごはんを盛り、③のトマトカレーをかけていただきます。