

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  
いわれています。



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。