

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 野菜たっぷり カレーシチュー

考案者 ゆめちゃん



### 材料(2人分)

- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 60g
- かぼちゃ 70g
- さやいんげん 50g
- しめじ 1/2袋
- セロリ 1/2本
- スープ 固形スープ1個(水 400ml)
- カレー粉 小さじ2強
- サラダ油 少々
- 塩 少々

### 作り方

- 1 玉ねぎをくし型、にんじんを5mmの厚さでいちょう切りする。セロリのすじをとり、1cmの厚さに斜め切りし、かぼちゃを一口大に切る。ベーコンを1cm幅に切る。
- 2 さやいんげんのすじをとり、4cmの長さに切り、しめじの石づき除いて小房に分ける。
- 3 油を熱し、ベーコンをよく炒め、玉ねぎ・にんじんを炒め、スープ・カレー粉を加え、煮立ったらアクを除き、セロリを加えて中火で5～6分煮る。かぼちゃ、さやいんげんを加え、やわらかくなるまで煮て、しめじを入れてひと煮し、塩で味を調える。

#### POINT

ひとつ鍋でできるシチューは野菜もたっぷりとれるので、忙しい時にはなによりうれしいことですね。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>