

残り野菜レシピ（残り野菜でもう1品）

ベジブロスdeカレー

●材料（6人分）

牛こま切れ肉	200g
じゃがいも	2～3個
玉ねぎ	1個
人参	1本
ベジブロス（作り方は22ページへ）	1リットル
カレールー	1箱
バター	20g

●つくり方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切っておく。
- ②玉ねぎはスライス、人参は乱切りにする。
- ③鍋にバターを入れ、溶けてきたら玉ねぎを加え、焦げないように中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもと人参、牛肉を加え、さっと炒めたら、ベジブロスを加える。
- ⑤具材が柔らかくなったら、カレールーを入れ、ひと煮立ちさせて完成。

栄養価（1人あたり）

エネルギー／231kcal 野菜量／60g 食塩相当量／1.2g
(カレーのみの栄養価)



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨ててしまう、野菜の皮や野菜クズで作った、栄養満点のダシ「ベジブロス」を活用したレシピ！

- ベジブロスはストックしておくと便利。