

★夏野菜のカレー炒め

【材料】 (大人1人分、 子ども1人分)

なす	60g	30g
パプリカ	20g	10g
ピーマン	20g	10g
ベーコン	20g	10g
オリーブオイル	小さじ2	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3	少量
しょうゆ	小さじ1/3	少量
粉チーズ	小さじ1	小さじ1/2



【作り方】

- ①野菜、ベーコンをすべて1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、なす、パプリカ、ベーコンを入れて炒める。
火が通ったら、ピーマンを加えさっと炒めます。
- ③調味料をカレー粉、砂糖、しょうゆ、粉チーズの順に加え、味を調える。