

雪国きのこの野菜カレー



材料 🍴 (4人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国しめじ・・・1パック

ナス・・・1本

かぼちゃ・・・1/8個

ヤングコーン・・・8本

パプリカ(赤・黄)・・・各1/4個

カレールー(市販)・・・80g

ヨーグルト・・・100cc

サラダ油(揚げ油)・・・適量

水・・・600cc

🍴 1人分(カレーのみ)/約224kcal

作り方 🍳

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 鍋に水、(1)を入れ火にかけ、カレールーを溶かし入れ、ヨーグルトを加えて煮込む。
- 3 野菜類は薄めに切り、フライパンにサラダを熱し、揚げ焼きにする。