

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**70g**

料理名

かぼちゃとベーコンのカレー炒め

コンセプト

若い人でも食べられる  
洋風かぼちゃ料理



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間 10分)

かぼちゃ  
ベーコン(スライス)  
サラダ油  
カレー粉  
塩  
こしょう  
(黒・あらびき)

1/3個  
4枚  
大さじ1  
小さじ1/2  
小さじ1/3  
少々

①かぼちゃはワタをとり、皮をそぎ一口大の  
いちょう切り(5mmの厚さ)にする。  
ベーコンは2cm幅に切る。  
②かぼちゃは耐熱容器に入れラップをし、  
電子レンジで少し柔らかくなるまで加熱する。  
③フライパンに油を温め、ベーコン、かぼちゃを  
炒める。  
④カレー粉、塩を加え手早く混ぜる。  
(この時、かき混ぜすぎると、かぼちゃが  
崩れるので注意する)  
⑤皿に盛り付け、こしょうをふる。

## 推進員からのワンポイントアドバイス!

- さやいんげん、グリーンピース、ズッキーニなど、緑の野菜を加えると、彩りが良くなります。
- ベーコンはウィンナー、ハムでもOK