

料理名	かわさき や さい 川崎野菜のキーマカレーパスタ	
材料名	数量(4人分)	作り方
パスタ	400g	① 野菜をすべて1cm角に切る。 ② フライパンに大さじ1のオリーブオイルをひき、たまねぎを中火で炒める。 ③ 5分ほど炒め、たまねぎがすき通ってきたら、ズッキーニ、いんげん、(他、なす、パプリカ、ピーマン等でもよい)を加えて5分ほど炒め、十分に火を通す。 ④ やわらかく炒めあがったら、トマトを加え、ざっと1分ほど炒める。その後、炒めた野菜はボウル等に上げておく。 ⑤ フライパンに大さじ1のオリーブオイルをひき、すりおろし生姜とすりおろしにんにくを入れ、弱火で3分ほど香りを出す。 ⑥ フライパンにひき肉を入れ、中火で色が変わるまで十分に火を通す。その後カレー粉を加え、軽く炒める。 ⑦ ワイン、コンソメ、塩・こしょう・トマト缶をフライパンに加える。 ⑧ 水100ccを空のトマト缶に入れ、缶を洗いながしながら追加する。この時点でパスタをゆで始める。(袋に記載の規定時間) ⑨ フライパンは5分ほど煮込み、水が引いてきたところでボウルに分けた野菜を加え、軽くまぜて火を止める。 ⑩ ゆであがったパスタに、フライパンの具をのせて出来上がり。
塩 (パスタゆで用)	大さじ1	
○たまねぎ (湘南レッド)	1個	
○ズッキーニ※	1本	
○いんげん※	15本程度	
○トマト	2個	
○はまポーク ひき肉	200g	
トマト缶(角切)	1缶	
すりおろし 生姜	大さじ1	
すりおろし にんにく	1片	
オリーブオイル	大さじ2	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 地元産の野菜はカレーの味付けの中でもしっかりと味わいがあり、とてもおいしかったです!  湘南レッド、ズッキーニ、 いんげん…川崎市宮前区  トマト…川崎市高津区  はまポーク…横浜市
カレー粉	大さじ1	
コンソメ	小さじ2	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
ワイン	大さじ2	
水	100cc	
※ズッキーニ、いんげんの代わりに、なす、パプリカ、ピーマン等でもよい。		



○かながわ産食材です。