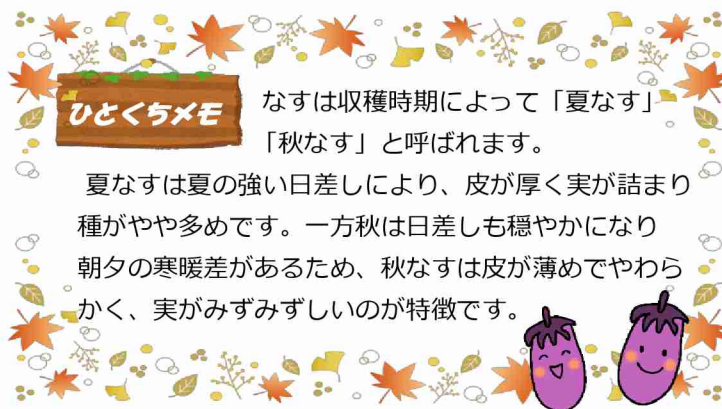
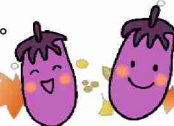


# 秋なすカレー



**ひとくちメモ** なすは収穫時期によって「夏なす」「秋なす」と呼ばれます。

夏なすは夏の強い日差しにより、皮が厚く実が詰まり種がやや多めです。一方秋は日差しも穏やかになり朝夕の寒暖差があるため、秋なすは皮が薄めでやわらかく、実がみずみずしいのが特徴です。



## 材料と分量 (4人分)



豚肉	120g
じゃがいも	2個(300g)
たまねぎ	大1個(200g)
なす	1本(150g)
油	小さじ1
にんじん	小1本(100g)
しょうが	1片
にんにく	1片
油	小さじ1
カレールー	4皿分
水	500cc

## 作り方



1 なすを乱切りにし、水につけておく。



2 じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちょう切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。(にんにく・しょうがはチューブでもよい)



3 なすの水をきり、油で炒める。



4 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。



5 たまねぎの色が変わったら、豚肉を入れて炒める。



6 にんじん・じゃがいもを入れてよく炒め、水を加えて煮込む。



7 煮えたら、炒めたなす・カレールーを入れ弱火で煮込む。

## 栄養価 一人分の

エネルギー 236kcal  
たんぱく質 9.5g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



### カレールーを手作りする場合

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1

を加えてください。

カレールーの作り方は、

「ポークカレー」をごらんください。



はいがごはん 牛乳  
秋なすカレー ごま酢あえ  
プルーンはっこう乳

2019年9月の給食献立より

