

はくさいとツナのカレー

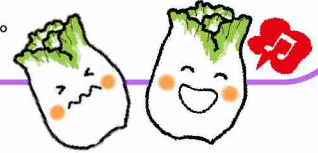


ひとくちメモ

はくさいにごまのような斑点がついていることがあります。これは「ゴマ症」といってポリフェノールが蓄積したものです。

はくさいが育つ中でストレス（肥料の過剰摂取・収穫時期の遅れなど）を受けた時に斑点が現れるようです。

「ゴマ症」というと野菜の病気のような感じがしますが、食べても全く問題はありません。



作り方

- 1 たまねぎ・じゃがいもを角切り、にんじんをいちよう切り、はくさいを短冊切りにする。しょうが・にんにくをみじん切りにする。（チューブでもよい）
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 3 たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 にんじん・じゃがいも・はくさいの白い部分を入れて炒め、水を加えて煮る。
- 5 材料が煮えたら一旦火を止め、カレールーを溶かし、はくさいの葉先を入れて煮る。
- 6 ツナを入れる。

材料と分量 (4人分)



まぐろ油漬	2缶(140g)
じゃがいも	1個(160g)
たまねぎ	1個(200g)
はくさい	葉1~2枚(120g)
にんじん	小1/2本(40g)
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1
カレールー	1/2箱
水	400cc~

一人分の 栄養価

エネルギー 259kcal
たんぱく質 9.1g
(八訂食品成分表の値)

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。

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



はいがごはん
はくさいとツナのカレー ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

2022年12月の給食献立より

