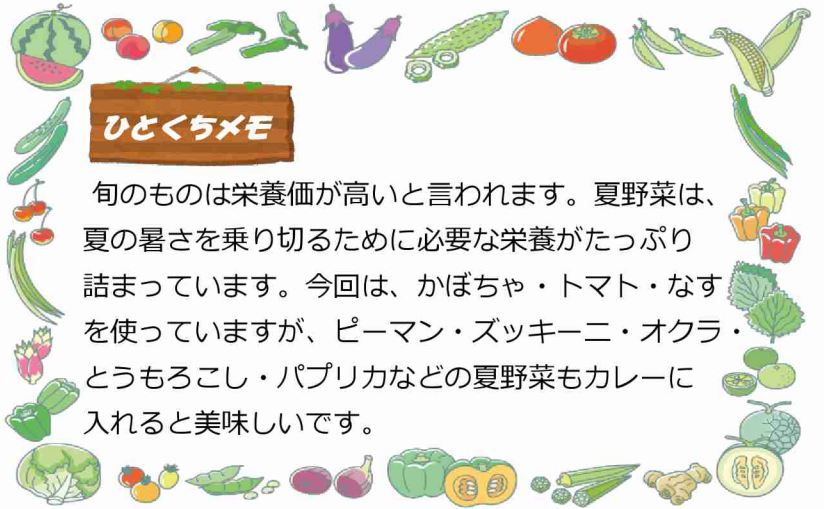


夏野菜のカレー



ひとくちメモ

旬のものは栄養価が高いと言われます。夏野菜は、夏の暑さを乗り切るために必要な栄養がたっぷり詰まっています。今回は、かぼちゃ・トマト・なすを使っていますが、ピーマン・ズッキーニ・オクラ・とうもろこし・パプリカなどの夏野菜もカレーに入ると美味しいです。

作り方

- かぼちゃをレンジで加熱し、2cmの角切りにする。(200gにつき600Wで4分)
- じゃがいも・たまねぎ・トマトを角切り、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)
- なすを半月切りにして水に浸けておく。
多めの油(分量外)で炒めると、なすの色がきれいに仕上がりと、皮の口当たりがよくなる。
- 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒めたまねぎを入れてよく炒める。
- 豚肉を入れて炒める。じゃがいもを入れてさらに炒め、分量の水を入れて煮込む。
- 材料が煮えたら、トマト・なすを入れ、カレールーとかぼちゃも入れて弱火で煮込む。

材料と分量 (4人分)



豚肉	150g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
かぼちゃ	1/8個(200g)
トマト	小1個
なす	1本
しょうが	1片
にんにく	1片
油	小さじ1
カレールー(市販)	4皿分
水	500cc

一人分の 栄養価

エネルギー 215kcal
たんぱく質 8.3g



はいがごはん
夏野菜のカレー
ごま酢あえ
ブルーはっこう乳

2021年7月の給食献立より



※カレールーを手作りする場合は「ポークカレー」のページを参考にしてください。

※カレールーを手作りした時は、材料が煮えたら次の調味料を入れる。

- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1