

【夏野菜のカレーライス】レシピ

【材料 小学校3・4年生 1人分】

精白米	65 g
米粒麦	10 g
なす	12 g
かぼちゃ	15 g
揚げ油	適宜
豚肉(小間切れ)	25 g
じゃがいも	33 g
にんじん	12 g
たまねぎ	35 g
トマト(完熟)	11 g
さやいんげん	7 g
にんにく	0.2 g
しょうが	0.2 g
サラダ油	0.5 g
カレールウ※	9 g
チキンブイヨン	0.5 g
食塩	0.4 g
ウスターソース	1 g
りんご(すりおろし)	4 g
トマトケチャップ	1 g
水	適宜

※カレールウは、給食では2種類を合わせて使用しています。お好みのものでどうぞ。

★野菜はこの他、パプリカ、ズッキーニを素揚げして入れても、よくあいます。



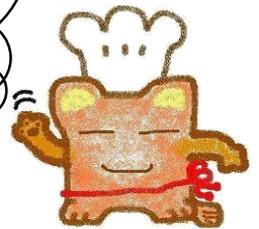
《夏野菜のカレーライス、牛乳、とうもろこし、温室みかん》

栄養価一人分

エネルギー：454kcal タンパク質：11.4g

脂 質：10.3g 食塩相当量：1.7g

7月の「はだの(かながわ)産品学校給食デー」で実施されたメニューだチー又！
 秦野産の夏野菜をたっぷり使って作るカレーは、子どもたちにも喜ばれるよ！
 この日は、秦野のとうもろこしや、温室みかんも組み合わせたチー又♪



【作り方】

- ① なすは乱切りにして水につけ、あくを抜く。かぼちゃは、厚めのいちよう切りにする。水を切ったなすとかぼちゃを、素揚げしておく。
- ② じゃがいもは乱切り、にんじんはいちよう切り、たまねぎはくし形、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ トマトは皮を湯むきし、ざく切りにする。さやいんげんは、さっと茹でて小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを弱火で香りが出るまで炒める。豚肉を加えて炒め、色が変わったらじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて炒める。油が回ったらひたひたになるまで水を加え、コトコト煮る。
- ⑤ ④に火が通ったら、トマトとカレールウ、調味料を入れてしばらく弱火で煮る。
- ⑥ ①で揚げておいたなす、かぼちゃ、③のいんげんを加えて火を止める。炊いておいた麦ごはんにかけて召し上がれ♪