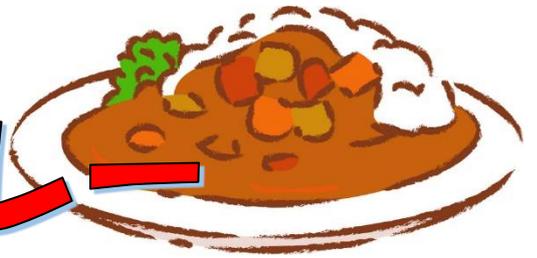


給食レシピ
のご紹介

夏野菜カレー



<材料>

<分量>

約 4 人分

豚もも肉	160 g
おろしにんにく（チューブ可）	0.8 g
おろししょうが（チューブ可）	0.8 g
たまねぎ	280 g
にんじん	130 g
かぼちゃ	130 g
なす	60
ピーマン	30
カレー粉	1 g（カレールー入れて味が薄い場合）
洋風だし（コンソメを溶かす）	800cc
トマトピューレ	25 g
ウスターソース	8 g
粉チーズ	8 g
市販ルー	40 g

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん・・・皮を剥き、食べやすい大きさに切る
かぼちゃ、ピーマン・・・種を取り除きひと口大に切る
なす・・・ひと口大に切り、変色防止の為、水にさらす
豚もも肉・・・ひと口大に切る
- ② 鍋に油（分量外）をひき、豚もも肉をしょうが、にんにくを入れて炒める
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを入れて玉ねぎが透き通るまで炒める
- ④ 洋風だしを入れる 沸騰したら、なす・ピーマン・かぼちゃを入れる
- ⑤ かぼちゃがやわらかくなったら、トマトピューレ・ソース・粉チーズを入れる
（粉チーズが溶けるまで混ぜる）
- ⑥ 一旦火を消し、カレールーを入れてルーを溶かす
- ⑦ 弱火でとろみがつくまで煮て味見をする
（味が薄ければコンソメ顆粒やカレー粉で微調整してください）
- ⑧ ひと煮立ちして、できあがり☆彡

保育園では、子どもたちが育てている夏野菜を収穫し、給食の食材として使っています☆彡

夏野菜には、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれる成分が多く含まれています。

夏に不足がちな栄養素を簡単に補給できることが夏野菜の長所です！

