



～給食のレシピ集♪～



「夏野菜カレー」

今日のカレーは、いつもと一味違って夏野菜をふんだんに使ったカレーです。どんな夏野菜が入っているでしょう？真っ赤なトマトに、なす、かぼちゃを使いました。じっくりことこと愛情を込めて煮込みました。



ポイント！！

ほてった体をクールダウンさせる水分と、熱中症や夏バテを予防するカリウムやビタミン類が豊富な夏野菜を使っています！！



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・小松菜のソテー
- ・夏野菜カレー

(材料) ～4人分～

- | | |
|----------|-----------------|
| ・サラダ油 | 2 g (小さじ1/2杯) |
| ・豚肉スライス | 120 g |
| ・たまねぎ | 120 g (2/3個) |
| ・おろしにんにく | 2 g (小さじ1/2杯) |
| ・料理酒 | 2 g (小さじ1/2杯) |
| ・ブイヨン | 2 g (小さじ1/2杯) |
| ・カレー粉 | 0.5 g (小さじ1/4杯) |
| ・ミニトマト | 5.6個 |
| ・かぼちゃ | 100 g (1口大4個) |
| ・なす | 60 g (1/2本) |
| ・ミルポア | 22 g (大さじ1強) |
| ・カレーフレーク | 60 g (大さじ10杯) |
| ・中濃ソース | 10 g (小さじ2杯弱) |

(作り方)

- ① サラダ油をしき、にんにくと豚肉を炒め、途中で酒を入れる。
- ② たまねぎ、ブイヨン、カレー粉を入れ、水(400ml)、トマト、かぼちゃを加える。
- ③ なす、ミルポアを加えて煮込む。
- ④ 一度火を通して溶いたカレールウ、中濃ソースを加えてよく混ぜる。

完成♪

エネルギー:221kcal たんぱく質:9.5g

食塩相当量:2.1g