

がつ きゅうしよく しょうかい
7月の給食レシピ紹介 ～人気メニュー～



なつやさい
夏野菜カレー



エネルギー:209kcal たんぱく質:7.9g 脂質:11.3g 炭水化物:22.2g カルシウム:34mg 鉄:0.9mg 食物繊維 4.7g 塩分:1.9g

ざいりよう にんぶん
材料(4人分)

ぶたにく 豚肉	100g
にんにく	ひとかけ分
しょうが	ひとかけ分
あぶら 油	しょうしょう 少々
あか 赤ワイン	小さじ2
にんじん	50g
たま 玉ねぎ	140g
じゃがいも	100g
なす	35g
かぼちゃ	80g
みず 水	てきりよう 適量
牛乳	20cc
生クリーム	おお 大さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ2分の1
カレールウ	70g

つく かた
作り方

- ① にんにくとしょうがはみじん切り、その他の野菜は一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りがたったら、豚肉と赤ワインを入れて炒める。そこへ玉ねぎも加えてさらに炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも・にんじんを加えてさらに炒め合わせ、水を入れてしばらく煮る。
- ④ ③へ、かぼちゃとなすを加えて、材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 火を止めて、カレールウを入れて溶かす。再び火をつけて弱火でしばらく煮込んだ後、残りの調味料等を加え、さらに煮込み、味をととのえる。

ちようり
★調理のポイント

- ・なすやかぼちゃは、煮くずれしすぎないように弱火で煮ましょう。今回は煮込んでいますが、油で揚げた後に加えると、煮くずれもなく、彩りもよく、脂溶性のビタミンの吸収率を高めることができます。
- ・トマトやピーマン、ズッキーニなどの夏野菜を使ってもよいですね。オクラはゆでて輪切りにし、トッピングにおすすめです。

えいよう
★栄養一ロメモ

夏野菜に豊富なビタミンCなどの水溶性ビタミンは汁に溶けますが、カレーは、汁ごといただくので栄養の損失を抑えることができます。

りようり ちようみりよう ぶんりよう ほか けいりよう おお
料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大きじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1 カップは200cc のことです。*栄養価には含みません。