

夏野菜カレー



夏野菜のかぼちゃ・ナス・トマトが入ったカレーです。
夏の定番カレー！



夏にオススメ！

◆ 材料 (4人分)	g
豚肉(小間)	40
うずら卵水煮	80
おろしにんにく	2
おろししょうが	1.2
たまねぎ	160
なす	40
かぼちゃ	120
じゃがいも	120
トマト	50
カレールー	60
中濃ソース	4
赤ワイン	4
炒め油	適量
カレー粉	少々



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉 うずら卵

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ トマト

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

じゃがいも 油

◆ 作り方

- 1 たまねぎは2cm角切り、ナスは1cmの半月、かぼちゃ・じゃがいもは1.5cmの角切り、トマトは湯剥きをして1cmの角切りにする。
- 2 鍋を熱してサラダ油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、豚肉とワインを加えてさらに炒める。
- 3 2に、たまねぎ・カレー粉を入れ、たまねぎがしんなりするまでよく炒める。
- 4 3に、じゃがいもを入れて炒め、水を900cc入れ煮込む。
- 5 じゃがいもに火が通ったら、かぼちゃ・ナス・トマトを入れ煮る。
- 6 かぼちゃに火が通ったら、カレールー・ソースを入れて味を調え、しばらくかき混ぜて仕上げる。

給食では、夏に必ず登場するメニューの一つです。具は、その年によって多少変化しますが、夏の日差しを浴びた野菜をたくさん使った夏バテ防止メニューです。

平成25年からは、長柄小学校の3年生が収穫したじゃがいもを使っているんですよ。そのほかにも、たまねぎやナスなど、呂楽町でとれた野菜もたっぷり使っています。