

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	じゃがいもカレーソテー (副菜)		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
人参	2cm位 (18g)		
玉ねぎ	中1/3個 (60g)		
ピーマン	1/2個 (12g)		
じゃがいも	1.5～2個 (210g)		
サラダ油	小さじ2 (6g)		
カレー粉	小さじ1/4 (0.5g)		
塩	少々		
こしょう	少々		
			
手順 (家庭用)			
<p>(1) 人参、玉ねぎ、ピーマンは食べやすい太さ・長さの千切りにする。</p> <p>(2) じゃがいもは1.5cm厚さのいちょう切りにし、やや硬めにゆでる。</p> <p>(3) フライパンにサラダ油を熱し、(1)を炒め、(玉ねぎ⇒人参⇒ピーマンの順)、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。</p> <p>(4) 最後に(2)を加え、混ぜながら全体に味がからむように少し炒める。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもはやわらかくゆでると崩れてしまうので、やや硬めにゆでておくと、最後に炒めた際に崩れにくくなります。 ・ご家庭では、カレー粉以外に、顆粒コンソメや鶏がらスープの素、めんつゆ味のアレンジでも試してみてください。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー41kcal たんぱく質0.7g 脂質1.0g 食塩相当量0.2g			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園