

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	根菜カレー (主菜+副菜)	
分量 ※大人3～4人分		
材料	分量	備考
豚肉	150g	
玉ねぎ	中1個 (210g)	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
人参	中1本 (120g)	
ごぼう	1/3本 (60g)	
大根	中4cm (120g)	
れんこん	小1節 (120g)	
サラダ油	大さじ1 (12g)	
市販のカレールウ	80g	
水	3カップ (600ml)	
(手作りカレールウ)		
バター	30g	
小麦粉	50g	
カレー粉	大さじ1/2 (3g)	
牛乳	1/2カップ (100ml)	
(調味料)		
塩	小さじ1 (6g)	(A)
ケチャップ	大さじ1 (18g)	(A)
しょうゆ	小さじ1/2強 (3.6g)	(A)
ソース	大さじ1 (18g)	(A)
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) 玉ねぎは5mm位の幅にスライス、にんにく、しょうがはみじん切り、人参、ごぼう、大根、れんこんは食べやすい大きさに切る。</p> <p>(2) 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎをよく炒め、にんにく、しょうがを入れてさらに炒めたところに豚肉を炒める。</p> <p>(3) (2) に人参、ごぼう、大根、れんこんを入れて柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(4) 火が通ったら市販のカレールウを入れて弱火で煮込む。</p>		
給食室からのメッセージ <ul style="list-style-type: none"> ・噛む力を育むカミカミカレーです！ ・しめじ等のきのこ類が入っても美味しいです。お好みで味噌を入れても良いです。 ・保育園ではバター、小麦粉を炒めてからカレー粉を入れ、牛乳をかき混ぜながら少しずつ加えて最後に調味料(A)で味付けした手作りのカレールウを使用しています。 		
栄養価 (幼児1人分) エネルギー196kcal たんぱく質 8.0g 脂質 9.5g 食塩相当量 1.5g		

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立北野保育園