


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	夏野菜カレー（主菜＋副菜）		
分量 ※大人3人分			
材料	分量	備考	
豚ひき肉	150g		
玉ねぎ	中1個（180g）		
なす	中2本（180g）		
トマト	中1個（200g）		
かぼちゃ	1/4個（240g）		
にんにく	1かけ		
しょうが	1かけ		
サラダ油	大さじ1（12g）		
水	780mL		
市販のカール	適量		
手順（家庭用）			
<p>（1）トマトは熱湯にさっと入れて皮をむいて1.5～2cmの角切りにする。</p> <p>（2）なす、かぼちゃも同様に切り、なすは水につけておく。（アク抜きのため）</p> <p>（3）鍋にサラダ油をひき、みじん切りにしたにんにく、しょうがとさいの目切りにした玉ねぎを炒め、玉ねぎの色が透き通ってきたらひき肉を入れて炒める。</p> <p>（4）（3）に水、トマト、なすを入れて煮込む。最後にかぼちゃを入れ、柔らかくなったらルーを入れ弱火でさらに煮込む。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜のズッキーニ、ピーマン、パプリカ、オクラ等を焼いて後のせをしても良いです。 ・市販のルーを使用したレシピですが、保育園では鶏がらでだしをとり、ルーを手作りしています。（手作りルーの材料：牛乳、バター、小麦粉、カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ） 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー202kcal たんぱく質7.5g 脂質11.4g 食塩相当量1.1g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5分量です。

作成：新座市立北野保育園

