


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		花野菜のカレーソテー (副菜)	
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
人参	1/3本		
玉ねぎ	中1/3個		
カリフラワー	1/2個		
ブロッコリー	1/2個		
ホールコーン	60g		
サラダ油	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
カレー粉	小さじ1/2		
手順 (家庭用)			
<p>(1) 人参は短冊切り、玉ねぎは1cm幅位にスライス、ブロッコリー、カリフラワーは食べやすい大きさの小房にカットする。</p> <p>(2) ブロッコリー、カリフラワーを茹でる。</p> <p>(3) 熱したフライパンに油をひき、人参、玉ねぎを炒める。</p> <p>(4) (3) がしんなりしたら、ホールコーン、(2) を加えて炒め、塩、こしょう、カレー粉を入れて味を調える。</p>			
給食室からのメッセージ			
<p>・ブロッコリー、カリフラワーが苦手でも、カレー風味で食欲もそそられ、野菜の匂いが薄れ野菜本来の甘さを感じられて食べやすくなります。</p>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー31kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.7g 食塩相当量 0.3g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立第一保育園