

おすすめ給食野菜レシピ「夏野菜カレー～その1～」

■子どもの反応

ちょっと苦手な「なす」も、大好きなカレーに入っているとカレーの味でたっぷり食べてくれます。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 472kcal
- ・たんぱく質 13.8g ・脂質 12.2g
- ・食塩相当量 2.1g

■工夫したところ

じっくりと煮込み、さらにカレーのとろみで食感をなめらかにし食べやすくしました。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・ビーンズサラダ

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・米 約2合(300g)
- ・豚肉（一口大） 120g
- ・玉ねぎ（1.5cm角切り） 1/2ケ(120g)
- ・人参（厚めのいちよう切り） 1/2本(40g)
- ・なす（厚めのいちよう切り） 1ケ(80g)
- ・かぼちゃ（1.5cm角切り） 1/10ケ(180g)
- ・トマト（1.5cm角切り） 1ケ(120g)
- ・さやいんげん（2cm長さ） 2本(20g)
- ・にんにく（みじん切り） 1かけ
- ・バター 8g
- ・カレールウ 80g

■つくり方

- ① さやいんげんは下茹でしておく。
- ② 鍋にバターを熱しにんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎを加え炒める。
- ③ ②に豚肉を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ④ 人参を加え炒める。
- ⑤ なすを加えさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ かぼちゃを加えて煮込み、柔らかくなったらトマトを加えてさらに煮る。
- ⑥ 好みのカレールウを加え煮込み、仕上げる。

■一口メモ

Q. なすは代表的な夏野菜の一つですが、夏野菜といえば、他に何があるでしょう？

* 答え：ピーマン、トマト、かぼちゃ、きゅうり、おくら、さやいんげん、ズッキーニなどです。

なすをはじめとする夏野菜は表面がカラフルなものが多く、ビタミン・ミネラル・水分が多いのが特徴です。夏バテ予防にも効果的で夏の暑さによる水分不足を補ったり、体を冷やしてくれる働きがあります。暑い夏には積極的に夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。