

なつやさい
夏野菜カレー

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	ろくにんぶん 6人分
・たまねぎ	40g	240g
・かぼちゃ	30g	180g
・ダイストマト	20g	120g
・鶏肉角切もも <small>とりにくかくぎり</small>	15g	90g
・なす	15g	90g
・にんじん	10g	60g
・ピーマン	5g	30g
・おろししょうが	0.5g	3g
・おろしにんにく	0.2g	1.2g
・カレールウ(えがお)	10g	60g
・ソース	2.5g	15g
・トマトケチャップ	2g	12g
・洋風だしの素 <small>ようふう ちと</small>	1.5g	9g
・しょうゆ	0.7g	4.2g
・カレー粉(純カレー) <small>こ じゆん</small>	0.3g	1.8g
・塩 <small>しお</small>	0.1g	0.6g
・こしょう <small>しょうしょう</small>	少々	
・水 <small>みず</small>	30g	180g
・湯(ルウ溶く用) <small>ゆ と 溶く 用</small>	12.5g	75g
・油 <small>あぶら</small>	適量 <small>てきりよう</small>	

給食のカレールウについて

食物アレルギー28品目が

使われていないので、

『えがおで給食の日』

の献立にもできます。



下準備

- ・たまねぎ…5 mm幅くし形切り
- ・かぼちゃ…15 mm角切り
- ・なす…たて半分に切り、7 mm幅の半月切りにし、水にさらす(太ければいちよう切り)
- ・にんじん…5 mm幅いちよう切り
- ・ピーマン…たて半分に切って種わたを取り、5 mm幅に切る
- ・カレールウ、カレー粉…合わせてぬるま湯で溶く

作り方

- 鍋に油を入れて熱し、肉を炒める。肉に火が通ったら、塩・こしょう・おろしにんにく・おろししょうがを入れて炒める。
- にんじん・たまねぎを入れて炒める。
- 洋風だしの素と水を入れて煮る。
- 煮立ち始めたらアクを取り、ダイストマトを入れて煮込む。
- ピーマン、なす、かぼちゃを入れてさらに煮込む。
- 串がスッと通るくらいに野菜が煮えたら、トマトケチャップ、ソース、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- 軽く煮立ったら火を止めて、ぬるま湯で溶いたカレールウとカレー粉を入れて混ぜ合わせる。
- 火をつけて、混ぜながら煮込む。

◇焦げつかないように火加減に気を付けましょう！

