

夏野菜のカレー

(1人分)
エネルギー337 kcal
たんぱく質 10.8 g

(主材料) 豚肉・人参
玉葱・茄子・かぼちゃ
(調理時間) 30分
※炊飯時間除く

夏野菜のなす、かぼちゃ、ピーマンが入ったカレーです!

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

精白米・胚芽米	各1合 (水 390ml)
豚肉	180g
生姜・にんにく	各少々
玉葱	130g(小1個)
人参	65g(中1/3本)
茄子	70g(中1本)
かぼちゃ	70g(8cm角1個)
ピーマン	20g(1/2個)
油	12g(大さじ1)
水	適宜

A	カレールー	小麦粉	30g(大さじ2弱)
		カレー粉	2g(小さじ1)
		油	18g(大さじ1と1/2)
		※油の代わりにバターでも良い。	
		ウスターソース	12g(小さじ2)
		ケチャップ	12g(小さじ2)
		塩	1.8g(小さじ1/4強)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】

*

子どものお手伝いできそうなところ

ポイント1

野菜は、小さめに切る
と食べやすいです。

【とらむき】



① 精白米をとき、
胚芽米を加え、
さっとゆすぐ。
水を加減して
30分以上浸水
させる。

浸水後、炊飯する。



② 野菜の皮をむき、水で洗い、切る。

(かぼちゃは、皮つき。茄子は、皮つきか、とらむき。)

にんにく・生姜ーみじん切り。人参ーいちょう切り。

かぼちゃー種を除き、角切り。玉葱ー薄切り。なすー半月切り。

ピーマンー種を除き、角切りにし、さっと湯通ししておく。

ポイント2

市販のルーを使用する場合は、
Aをルーに変える。



出来上がり!



③ 油で生姜・にんにくを炒め、
玉葱を加え、色づくまで
よく炒める。
豚肉・人参の順に炒め、
具材が浸るくらいまで水を
加え煮込み、途中あくを取る。

④ ③の野菜がある程度煮えたら、
かぼちゃと茄子を入れて煮込む。

⑤ ルーを作る。
別のフライパンに油と
小麦粉を入れ、薄く茶色
になるまで弱火で炒める。
最後にカレー粉を加える。
*カレー粉は炒めすぎると
辛みが増します。

⑥ ④の野菜が煮えたら、
⑤のルーと調味料を
加え更に煮る。
仕上げにピーマンを
入れ、塩で味を調える。