

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「夏野菜カレー」です。

【材料(4人分)】

豚小間肉・・・80g
にんじん・・・60g
玉ねぎ・・・200g
じゃがいも・・・100g
かぼちゃ・・・100g
トマト・・・50g
なす・・・60g
サラダ油・・・小さじ1
カレールウ・・・50g
にんにく・・・5g(1片)
しょうが・・・5g(1cm
位)
ウスターソース・・・小さじ1
ケチャップ・・・小さじ1
こしょう・・・少々
水・・・300ml

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいも、トマトは角切り、かぼちゃは一口大、なすは半月切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ香りがたったら豚肉を入れ炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れさらに炒め、その後、トマト、なす、水を加えて煮る。
- ④ かぼちゃを入れさらに煮る。
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、カレールウを入れる。
- ⑥ 調味料を加え、味を調える。

※ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、コーンなどお好みの夏野菜を入れて作ってもおいしいです。