

【学校給食レシピ紹介】

2018年9月掲載

レシピ名	夏野菜のカレーライス
エネルギー(1人分)	474Kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>精白米……………2合</p> <p>牛肉……………60g</p> <p>じゃがいも……………中1個</p> <p>にんじん……………中2/3本</p> <p>かぼちゃ……………1/12個</p> <p>たまねぎ……………小1個</p> <p>なす……………小1本</p> <p>ピーマン……………1/2個</p> <p>にんにく……………1/2片</p> <p>すりおろしりんご……………小さじ2</p> <p>トマトケチャップ……………小さじ1強</p> <p>カレールウ(2種類) ……4かけ</p> <p>牛乳……………1/4カップ</p> <p>スキムミルク……………大さじ1</p> <p>サラダ油……………小さじ1</p> <p>赤ワイン……………小さじ1</p> <p>ウスターソース……………小さじ1と1/2</p> <p>塩……………少々</p> <p>こしょう……………少々</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料は食べやすい大きさに切る。 ② なすは水にさらしてあく抜きをする。 ③ ピーマンは下ゆでしておく。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りがたったら、牛肉を炒め、塩、こしょう、赤ワインをふり入れて炒める。 ⑤ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ⑥ じゃがいもを入れて水を加える。 ⑦ じゃがいもが7割程度煮えたらかぼちゃ、なすを入れてさらに煮る。 ⑧ すりおろしりんごを加えて一度火を止め、カレールウ、スキムミルクを加えて溶かす。 ⑨ もう一度火をつけて、牛乳と残りの調味料を加えて弱火で煮込む。 ⑩ ③のピーマンを加えて仕上げる。

一言コメント
(食材の栄養や、
作り方のポイント
など)

- 夏野菜が苦手な子どもたちも大好きです。
- 夏野菜には、カロテン (ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏ばて防止などに効果が高いです。
- 給食ではカルシウム補給のため、牛乳とスキムミルクを入れています。

