

# 【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)	(4人分) 精白米……………2合 牛肉……………60g じゃがいも……………中1個 にんじん……………中2/3本 かぼちゃ……………1/12個 たまねぎ……………小1個 なす……………小1本 ピーマン……………1/2個 にんにく……………1/2片 すりおろしりんご……………小さじ2 トマトケチャップ……………小さじ1強 カレールウ(2種類) ……4かけ 牛乳……………1/4カップ スキムミルク……………大さじ1 サラダ油……………小さじ1 赤ワイン……………小さじ1 ウスターソース……………小さじ1と1/2 塩……………少々 こしょう……………少々
作り方	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。

