



約60分



* 1人あたりの野菜摂取量：約 171 g

主食	夏野菜カレーライス		
ポイント	子どもも喜ぶ野菜たっぷりカレーです。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
ごはん	600 g		1 フライパンに油を中火で熱し、にんにくを炒める。
合いびき肉	150 g		2 合いびき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマトの順に炒める。
たまねぎ	1コ(200 g)	1 cm角に切る	3 水を加えて沸騰したら弱火にして20分煮込む。
にんじん	1/2本(75 g)	1 cm角に切る	4 一旦火を止め、カレールウを数回に分けて入れながら溶かす(ルウは様子を見て、全量入れなくてもいいようであれば控える)。
じゃがいも	1コ(150 g)	1 cm角に切る	5 再び火にかけ5分煮る。
なす	1本(100 g)	1 cm角に切る	6 ごはんを器に盛りつけ4をかける。
ズッキーニ	1/2本(75 g)	1 cm角に切る	※ 野菜から水分が出るため、加える水の量はとろみをみながら調整する。
ピーマン	1コ(30 g)	みじん切り	
トマト	1コ(200 g)	1 cm角に切る	
にんにく	1/2かけ(2.5g)	みじん切り	
油	大さじ1		
水	カップ2		
カレールウ	80 g		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	554	13.7	18.0	82.1	55	4.5	2.2

