

がつ きゅうしよく しょうかい にんき
7月の給食レシピ紹介 ~人気メニュー~



なつやさい
夏野菜カレー



エネルギー:189kcal たんぱく質:8.0g 脂質:7.6g 炭水化物:24.4g カルシウム:36mg 鉄:0.9mg βカロテン:1134μg 塩分:1.9g

ざいりよう にんぶん
材料(4人分)

ぶたにく 豚肉	100g
にんにく	ひとかけ分
しょうが	ひとかけ分
あぶら 油	少々
しお 塩・こしょう	少々
あか 赤ワイン	小さじ2
たま 玉ねぎ	120g
じゃがいも	80g
なす	60g
かぼちゃ	100g
ピーマン	28g
トマト	60g
みず 水	適量
ウスターソース	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1強
トマトケチャップ	大さじ2弱
すりおろしりんご	大さじ2
カレールウ	60g

つく かた
作り方

- ① トマトは、湯むきして一口大、しょうが・にんにくはみじん切り、その他の野菜は一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りがたったら、豚肉を入れ、塩・こしょう・赤ワインを入れ、玉ねぎとなすを炒める。
- ③ 玉ねぎとなすが、しんなりしたら、材料にかぶるくらいの水を入れ、じゃがいも・かぼちゃを入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ④ ピーマン・トマトと、カレールウ以外の調味料を入れ、しばらく煮込む。
- ⑤ 弱火にして、カレールウを入れ、味をととのえる。

ちようり
★調理のポイント

・レシピでは、煮込んでいますが、なすやピーマンを、油で揚げると、カロテンなどの脂溶性ビタミンの吸収率が高まり、彩りもきれいになるので、おすすめです。
・肉だけではなく、シーフード・ひよこ豆・サバ缶・厚揚げなど具材を変えるだけで、いろいろな味を楽しめます。

えいよう
★栄養一ロメモ

夏野菜に豊富なビタミンCなどの水溶性ビタミンは汁に溶けませんが、カレーは、汁ごといただくので栄養の損失を抑えることができます。

りようり ちようみりよう ぶんりよう はか けいりよう おお
料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1 カップは200cc のことです。 *栄養価にごはんは含みません。