

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



夏野菜カレー

材 料 (1人分)

- 豚肉……………20g
- たまねぎ……………30g
- にんじん……………10g
- かぼちゃ……………25g
- なす……………20g
- 赤ピーマン……………10g
- グリーンピース……………5g
- カレールウ……………20g
- サラダ油……………適宜
- 塩……………少々
- ごはん

作り方

- ① 玉ねぎは、くし形切り。にんじんは、いちょう切りにする。
- ② かぼちゃ・なす・赤ピーマンは、角切りにする。
- ③ グリーンピースは、下ゆでしておく。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、細切れの豚肉を炒める。
- ⑤ ④に野菜を加え、炒める。
- ⑥ 水を加え、煮込む。
- ⑦ 一度火を止め、カレールウを加える。再度、煮込む。
- ⑧ 味をみて、必要であれば塩で味をととのえる。
- ⑨ ご飯に出来上がったルウをかける。

管理栄養士から

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きがあります。また、血管を強め、のぼせを冷やす働きもあります。

