

## ☆夏野菜カレー☆

材料<4人分>	分量
豚もも肉（小間肉）	80g
おろししょうが	適量
おろしにんにく	適量
炒め油	適量
玉ねぎ	180g
にんじん	40g
なす	60g
かぼちゃ	120g
トマト（orトマト缶）	40g
カレールウ	4皿分
中濃ソース	小さじ2/3
水	350~500ml
※麦ごはん	茶碗4杯



栄養価（一人あたり）

※麦ごはんの栄養価は含まれていません。

エネルギー	191 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	8.2 g
カルシウム	34 mg

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎは薄くスライス、にんじんとなすは4mm厚さのいちよう切り、トマトはさいころ状、かぼちゃは2cm角に切る。なすは水にさらす。

<作り方>

- ①鍋に炒め油、おろしにんにく、おろししょうが、豚小間肉を入れて炒めたら、玉ねぎ、にんじん、なすの順に加えてさらに炒める。
- ②水、トマトを加えて煮込む。
- ③かぼちゃ、カレールウ、中濃ソースを入れてさらに煮込む。
- ④皿にごはんと③を盛りつける。

**<栄養一口メモ>**

夏野菜をたくさん使ったカレーです。夏野菜は体を冷やしてくれるので熱中症対策になります。夏野菜の中でも「なす」は嫌われがち。でもそんな子供も、「気づかないで食べちゃった！」というくらいおいしく食べられます。

カレーは子供にも先生にも大人気のメニュー。給食のカレーにはあめ色に炒めた玉ねぎやアップルソースを入れたり、2種類のルウを組み合わせています。また、麦ごはんと一緒に食べることが多く、効率良く食物繊維を摂ることができるのでおすすめです。