

お家で作ってみませんか♪

旬の夏野菜がたっぷり取れます！

主食：ごはん

夏野菜カレー

野菜が苦手でもカレーだと食べやすい♪

材 料（４人分）



・豚もも薄切り肉	120 g
・じゃがいも	120 g
・玉ねぎ	120 g
・にんじん	100 g
・なす	30 g
・ズッキーニ	30 g
・かぼちゃ	50 g
・トマト	50 g
・枝豆	40 g
・サラダ油	適量
・にんにく・しょうが	１片
A	
・カレールウ	60 g
・フルーツチャツネ	小さじ１
・中濃ソース	小さじ１



作 り 方

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切り，玉ねぎは1cm幅のスライス，にんじんはいちょう切りにする。
- ② なす，ズッキーニはいちょう切り，かぼちゃは1cmの角切り，トマトは皮をむいて1cmの角切りにする。
- ③ 枝豆は茹でて，さやから取り出す。
- ④ 鍋にサラダ油，すりおろしたにんにくとしょうが，豚肉を入れて炒め，①と材料がかぶるくらいの水を加えて10分程度煮て，②も加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ Aを加えて味を調え，仕上げに枝豆を加える。

栄養価（１人分）

エネルギー188kcal / たんぱく質9.6g / 脂質6.8g / 塩分1.5g

村田町学校給食センター