



食育の日の献立

～夏野菜カレー～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

夏野菜カレーとは、体を冷やすといわれるな
す、ビタミン類が豊富なトマトやかぼちゃな
どの夏野菜と、にんにくやしょうがといった
香味野菜やカレー粉などの香辛料を使った食
欲をそそる夏にぴったりのカレーです。
しっかり食べて夏バテを防止しましょう。

材料（4人分）

じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
かぼちゃ	70g
なす	1本
とうもろこし	24g
豚小間肉	70g
油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
水	材料がかぶる位
赤ワイン	小さじ1
① カレールウ	4かけ
ウスターソース	小さじ1
トマトカット缶	1/2缶

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃは、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
なすは皮をむかずに食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油、おろしにんにく、おろししょうがを入れ熱し、豚肉を炒め、さらに玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、なす、とうもろこしを加えて炒める。
- ③ 水を加え沸騰したらあくを取り蓋をして煮る。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、調味料①を入れて、味を調える。



