給食の簡単レシピ

夏野菜カレー



暑い日こそ食べたい！夏野菜をカレーでもりもり食べよう！

材　料　（大人２人・子供２人分）



- 豚肉　…　130g
- 玉ねぎ　…　中１玉
- かぼちゃ　…　130g
- じゃがいも　…　中１玉
- トマト（完熟）…　中１玉
- ナス　…　１本
- ズッキーニ　…　1/3 本
- コーン　…　40g
- 油　…　適宜
- カレールー　…　適宜
- 素揚げ野菜（オクラ　パプリカ　れんこん）…　適宜

作り方

① 玉ねぎはくし切り、豚肉、かぼちゃ、じゃがいもは一口大、トマトはザク　　切りにします。
② ナス、ズッキーニを半月切りにし、ナスは水にさらしあく抜きをします。
③ 素揚げ用のれんこん、パプリカは薄切り、オクラは塩(分量外；少々)を
ふってまな板にこすりつけます。水で洗い、水気をしっかりとふきとります。
へたを切りおろし、がくをくるりとむき、つまようじで数か所穴をあけます。（穴をあけることで破裂を防ぎます。）
④ フライパンに油を熱し、中火でナスとズッキーニを軽く炒めてとり出して
おきます。
⑤ 鍋に油を熱し、中火で豚肉と玉ねぎを炒め、水を適量加え、トマト、じゃがいも、コーンを加えます。
⑥ 10 分後にかぼちゃ、④を加えます。
⑦ かぼちゃがやわらかくなったら火を止めカレールーを入れ、弱火にして
とろみがつくまで混ぜます。
⑧ オクラ、パプリカ、れんこんを素揚げにして、盛りつけたカレーに飾ります。お子さんと一緒に盛りつけると楽しいですね(*’▽’)

食育エピソード



いつもの年より暑い７月下旬。外遊びも少し控えめ。でも、暑さのおかげか昨年より多くきゅうりが給食室に届きます。

ニコニコ笑顔で持ってきてくれる子、自分で収穫したのかな？スタッフに言われて渋々渡してくれる子と様々でかわいいです。届いたキュウリは塩もみして朝おやつになっています。

最近２歳児さんが、とってもよく給食を食べてくれます。

配膳したなぁと思ったら、あっという間に「おかわり！！」と元気な声が聞こえてきます。もう３点プレートに盛り付けでは足りないかな？　　とってもたくましい２歳児さんです。