

今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

★夏野菜カレー★

7/18の給食に登場しました

材料（給食4人分のめやす分量です）

ぶた肉	: 60g
●料理酒	: 小さじ1
たまねぎ	: 140g
なす	: 60g
にんじん	: 40g
じゃがいも	: 100g
ピーマン	: 20g
●にんにく	: 少々
●しょうが	: 少々
●米粉カレールウ	: 60g
●食塩	: 少々
●こしょう	: 少々
●ソース	: 小さじ1.5
●ケチャップ	: 大さじ1/2
●しょうゆ	: 小さじ1
●油	: 小さじ1強

*給食では小麦フリーのルウを使っています。



作り方

- ① ぶた肉を料理酒で下味をつける。
- ② にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③ 油で②を炒め、ぶた肉を入れ、角切にした野菜をかたいものから入れ、軽く炒める。
- ④ 水を入れ、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ルウを入れて弱火で煮る。
- ⑥ 調味料で味の調整をして完成。

～ふるさと食材のご紹介 『なす』～

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理に使えます。