

## 今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

### ★キャベツのカレーソテー★

3/4 の給食に登場しました (東部)

材料 (給食4人分のめやす分量です)

キャベツ	: 160g
にんじん	: 40g
●食塩	: 1g
●こしょう	: 0.04g
●カレー粉	: 0.4g
●油	: 小さじ 1/2



#### 作り方

- ① キャベツは細切り、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、にんじん、キャベツの順に炒める。
- ③ 最後に食塩、こしょう、カレー粉を加えて軽く炒めたら完成!

#### ～ふるさと食材のご紹介 『キャベツ』～

キャベツは、旬の時期によって、冬キャベツと春キャベツに分けられます。冬キャベツは葉がかためて1枚1枚しっかり巻かれています。春キャベツは巻きがゆるくて葉がやわらかいのが特徴です。葉がしっかりしている冬キャベツは加熱してスープや煮物に、葉がやわらかい春キャベツはサラダにして生で食べるのがおすすめです。今が旬の春キャベツは、給食にもたくさん登場します。