

## 【冬野菜カレー】

(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

| 材料     | 分量 (4人分) | 切り方など             |
|--------|----------|-------------------|
| 鶏小間    | 200 g    |                   |
| カレー粉   | 小さじ1程度   | 鶏肉にまぶしておく         |
| 玉ねぎ    | 中 1個     | 5ミリくらいの厚さのくし切り    |
| 人参     | 1/4本     | 5ミリくらいの厚さのいちょう切り  |
| しめじ    | 80 g     | 小房に分けておく          |
| ブロッコリー | 50 g     | 一口ぐらいにする          |
| カリフラワー | 50 g     | 一口ぐらいにする          |
| さつまい   | 中 1/2本   | 1センチくらいの厚さの半月切り   |
| 大根     | 40 g     | 1センチくらいの厚さのいちょう切り |
| にんにく   | 1かけ      | みじん切り             |
| 油      | 適量       |                   |
| カレールウ  | 4人分      |                   |
| 水      | 適量       |                   |

〈作り方〉

- 1 油でにんにくを炒めて香りが出す。
- 2 カレー粉をまぶしておいた肉を加えて火が通るまで炒める。
- 3 火の通りにくい野菜から入れ、しんなりするくらいまで炒める。
- 4 水を加え、火が通ったら、カレールウを加えて煮込む。

\*調味料は4人分のレシピなので、ご家庭で調節してください。



### 栄養士からのワンポイントアドバイス

給食でも人気のあるカレーは、手軽に野菜がとれることができるおすすめ料理です。甘味のある「大根」や「カリフラワー」などの冬野菜は、おいしいだけではなく、ビタミンやカロテンも多く含まれているため、風邪も予防する効果あると言われています。冬野菜をたくさん食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

