

## 【夏野菜カレー】

(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	1個	5ミリくらいの厚さのくし切り
人参	1/5本	5ミリくらいの厚さのいちょう切り
ズッキーニ	小さいもの1/2本	5ミリくらいの厚さの半月切り
なす	1本	1センチくらいの半月切り
かぼちゃ（冷凍も可）	60 g	1.5～2センチくらいの角切り
トマト	1/4個	皮が気になるようであれば湯むき
むきえだまめ	お好み量	冷凍ものもおすすすめです
コーン缶	お好み量	汁を切る
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を出す。
- 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

人気のあるカレーに、苦手な子が多い野菜を入れることで、手軽に野菜を食べることができる料理です。

「なす」や「ズッキーニ」などの夏野菜は、おいしいだけでなく、暑くほてったからだを冷やしてくれるはたらきがあります。

いろいろな夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

