# 夏野菜カレー

## ≪材料≫(1人分正味量 単位g)

かぼちゃ30たまねぎ30にんじん10なす10ピーマン10無塩バター1サラダ油0.5カレー粉0.1ウスターソース3ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3マサラマイルド0.04	豚肉	3 0
たまねぎ 30   にんじん 10   なす 10   ピーマン 10   カレールウ 1   無塩バター 1   サラダ油 0.5   カレー粉 0.1   ウスターソース 3   ビーフコンソメ 0.8   トマトケチャップ 3   おろしにんにく 0.5   ボーコン 3	かぼちゃ	3 0
にんじん 10 なす 10 ピーマン 10 カレールウ 10 無塩バター 1 サラダ油 0.5 カレー粉 0.1 ウスターソース 3 ビーフコンソメ 0.8 トマトケチャップ 3 おろしにんにく 0.5 おろしたんにく 0.5		3 0
なす10ピーマン10カレールウ10無塩バター1サラダ油0.5カレー粉0.1ウスターソース3ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3		
ピーマン10カレールウ10無塩バター1サラダ油0.5カレー粉0.1ウスターソース3ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3	. L. L.	1 0
無塩バター1サラダ油0.5カレー粉0.1ウスターソース3ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3		
無塩バター1サラダ油0.5カレー粉0.1ウスターソース3ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3	カレールウ	1 0
サラダ油0.5カレー粉0.1ウスターソース3ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3		
カレー粉0.1ウスターソース3ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3		
ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3		
ビーフコンソメ0.8トマトケチャップ3おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3	ウスターソース	3
おろしにんにく0.5おろし生姜0.5ベーコン3		
おろし生姜0.5ベーコン3	トマトケチャップ	3
ベーコン 3	おろしにんにく	0.5
ベーコン 3	おろし生姜	0.5
マサラマイルド 0.04		
	マサラマイルド	0.04

## ※ 一口メモ

季節の野菜をふんだんに使った夏バテ防止のカレーです。 給食では、次のようないろい ろなカレーがあります。

- ・ビーフカレー
- ・ポークカレー
- ・チキンカレー
- ポークビーンズカレー
- ・シーフードカレー
- ・エッグカレー
- ・なすカレー
- ・えびカレー

#### ≪作り方≫

- ① 豚肉は一口大に切る。ベーコンは1~2 c mの角切りにする。
- ② かぼちゃ、たまねぎは $2\sim3$  c m角に切り、にんじん、なす、ピーマンは $1\sim2$  c m角に切る。にんにくと生姜は、おろしておく。(またはみじん切り)
- ③ なべにバターと油を入れて熱し、にんにく、豚肉、生姜、ベーコンを加えて炒め、カレー粉を振り入れる。
- ④ ③に、にんじんたまねぎを入れて炒め、かぼちゃ、なすも加えてさらに炒め、 分量の水を加える。
- ⑤ 煮立ったら、アクを取り除き、コンソメを加えて煮込む、
- ⑥ 野菜が煮えたら、ピーマンを加え、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース を入れ、マサラマイルドも加えて煮込み、味を整える。

## 栄養価(1人分)

## ○ 栄養価(1人分)

エネルキ゛ー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRΕ	mg	mg	mg	g
180	7.8	9.5	29	1.1	113	0.28	0.13	14	1.6