

## 夏野菜カレー

《材料》（1人分正味量 単位 g）

豚肉	30
かぼちゃ	30
たまねぎ	30
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
おろし生姜	0.5
ベーコン	3
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1～2cmの角切りにする。
- ② かぼちゃ、たまねぎは2～3cm角に切り、にんじん、なす、ピーマンは1～2cm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、にんじんと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）

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