



ちよつとピリツと 夏野菜カレー

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約**490**kcal

【材料】(4人分※学校給食4人分のレシピです。)

白米…2合	むき枝豆…25g	<調味料>	
鶏肉…80g	セロリ…20g	赤ワイン…小さじ1	チャツネ…小さじ $\frac{2}{3}$
ジャガイモ…140g	ニンニク…2g	固形中華スープ…12g	コンソメ顆粒…小さじ $\frac{2}{3}$
タマネギ…140g	ショウガ…少々	トマトケチャップ…小さじ $1\frac{1}{2}$	<カレールウ>
カボチャ…80g	サラダ油…小さじ2	ウスターソース…小さじ1	小麦粉…大さじ2
ニンジン…30g	水…340cc	とんかつソース…小さじ $\frac{2}{3}$	サラダ油…大さじ2
ピーマン…20g	塩、コショウ…適量	しょうゆ…小さじ $\frac{2}{3}$	カレー粉…小さじ2
ナス…40g			

【作り方】

- ①白米は、洗って炊しておく。
- ②鶏肉、ジャガイモ、タマネギはひと口大に切る。カボチャは大き目のひと口大に切る。ニンジンは乱切りに。ピーマンは縦半分に切った後、ヘタとタネをとり1cm幅に切る。
- ③ナスは2～3cmの厚さの半月切りにした後、サラダ油(分量外)で揚げておく。
- ④セロリは薄切りに。ニンニクとショウガはみじん切りに。
- ⑤<カレールウ>を作る。フライパンにサラダ油を入れて熱し、小麦粉をふるいながら加え、弱火で15分ていどじっくり

炒め、カレー粉を加える。

- ⑥<調味料>を全て混ぜ合わせておく。
- ⑦鍋にサラダ油を入れて④を加え、鶏肉を入れて炒める。ジャガイモ、タマネギ、ニンジンを加え、水を入れてアクを取りながら煮る。カボチャを入れ、⑥を加える。
- ⑧材料が煮えたら⑤を加え、ピーマン、むき枝豆を加えて少し煮る。③を加え、塩、コショウで味を整えて仕上げる。
- ⑨器に①と⑧を盛りつける。

👉アレンジのポイント!



子どもに人気のある献立なので、今回は給食そのままのレシピをご紹介します。夏休みにご家族で作ってみてください。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会