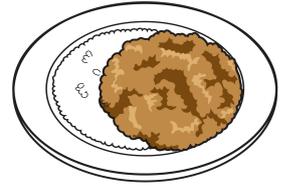


保育園給食のレシピ

なすのドライカレー



分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で表示してあります。

米	2合（目安）	カレー粉	小さじ3/4	
豚もも挽き肉	150g	薄力粉	大さじ1	
なす（角切り又は乱切り）	200g（小2本）	A {	塩	小さじ1/4
玉ねぎ（粗みじん切り）	200g（中1個）		しょうゆ	小さじ3/4
人参（粗みじん切り）	25g（中1/6本）		ケチャップ	大さじ3
ピーマン（粗みじん切り）	25g（小1個）		ウスターソース	大さじ1/2
にんにく（みじん切り）	少々 <small>（チューブタイプ2cm位でもよい）</small>	水（調整）	50cc	
しょうが（みじん切り）	少々 <small>（チューブタイプ2cm位でもよい）</small>			
トマト水煮（缶詰）	180g			
サラダ油（炒め用）	大さじ3/4			

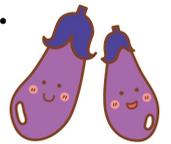
《作り方》

- ① ごはんを炊く。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚挽き肉を炒める。火が通ったら野菜を加えて炒める。
- ③ ②に薄力粉をふり入れ粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- ④ トマト缶、水は調整しながら加え、焦がさないように混ぜて煮込む。
- ⑤ Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ⑥ ごはんをお皿に盛り、上からなすのドライカレーをかける。

エネルギー：316kcal, タンパク質：11.4g, 脂質：4.5g, 炭水化物：57.5g, 塩分：0.9g

～ポイント～

- ・薄力粉は、きちんと炒めることで粉臭さがなくなります。
- ・トマト缶を煮詰めて、酸味をとばしてから薄力粉を入れるとおいしく仕上がります。
- ・なすの大きさはお好みで。（苦手な時は1cm角程度。味わいたいときは大きめ乱切り）



《献立の組み合わせ》

赤（体をつくるもと）のお皿：
黄（エネルギーになる）のお皿：
緑（体の調子を整える）のお皿：

なすのドライカレーは「赤・黄・緑」のお皿です。

一緒に野菜スープなどを合わせるとバランスが良いです。