

給食レシピ

保育園の給食で
出るメニューです。

柏市役所保育運営課

夏野菜いっぱいカレー



8月31日は

やさしい
野菜の日

【材料】（4人分）

豚肉・・・・・・・・・・120g
 じゃが芋・・・・・・・・小3個
 にんじん・・・・・・・・1/2本
 玉ねぎ・・・・・・・・小1個
 なす・・・・・・・・・・1/2本
 ピーマン・・・・・・・・1個
 コーン缶詰・・・・・・・・20g
 トマト・・・・・・・・小1個
 油（炒め用）・・・・小さじ2強
 水・・・・・・・・・・400ml
 <ルウ>
 油・・・・・・・・・・大さじ1強
 バター・・・・・・・・大さじ1強
 小麦粉・・・・・・・・大さじ3弱
 カレー粉・・・・・・・・小さじ1弱
 <調味料>
 ケチャップ・・・・大さじ1弱
 中濃ソース・・・・小さじ1/2
 ウスターソース・・小さじ1/2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3強
 しょうゆ・・・・・・小さじ1/3強
 スkimミルク・・・・大さじ1

【作り方】

- ①じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、なす、ピーマン、トマトを食べやすい大きさに切ります。
 - ②鍋に油を入れて、鍋が熱くなったら肉を入れ炒めます。肉の色が変わったら①の野菜を入れて炒めます。
 - ③じゃが芋の表面が透き通ってきたら水を入れて煮込みます。
 - ④ルウを作ります。フライパンに油とバターを入れて火にかけます。（火加減は中火～弱火）
バターが溶けたら小麦粉を入れ木べらでよくかき混ぜます。（火加減は弱火～とろ火）
小麦粉がぶくぶくして細かく泡立つようになったら、とろ火にしてカレー粉を入れて焦がさないようにかき混ぜます。
 - ⑤③の野菜が柔らかくなってきたら、コーンと調味料を入れ、火を弱めて少し煮込み、④のルウを入れて混ぜます。
 - ⑥スキムミルクに少量の水を加えて溶いてから⑤に入れ、とろみがつくまで煮込みます。
- ※ルウを米粉大さじ3、サラダ油大さじ2、カレー粉小さじ1に変えて作ると、あっさりとした味わいのカレーになります。



8月31日は野菜の日

「や（8）さい（31）」の語呂合わせから、1983年に全国青果商業協同組合連合会をはじめとした9団体が野菜をたくさん食べてもらうために決めました。

生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきましょう。

食こよみ

うし

土用の丑の日に「うなぎ」を食べる訳

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた「『うし』の字が2匹のうなぎに見えるから」など由来は諸説ありますが、夏バテに効果的なビタミンB群が豊富な食べ物です。