

【給食レシピ】7月

## 夏野菜カレー



### 献立紹介

### 夏野菜カレー

<材料 4人分>

炒め油	小さじ1
古根	1かけ
にんにく	1かけ
豚肉	50g
水	2カップ
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ(うす切り)	150g
人参(いちょう切り)	50g
じゃがいも(一口大)	200g
かぼちゃ(一口大)	50g
なす(一口大)	80g
トマト(一口大)	80g
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
スキムミルク	大さじ2
カレールウ	50g
粉チーズ	大さじ2
グリーンピース(缶)	30g

<作り方>

- ①古根、にんにくのみじん切りを油でいため、香りがでてきたら、豚肉をいれて炒める。
- ②肉の色が変わったら、玉ねぎ・人参・じゃがいも・なすを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③水を加え煮込む。じゃがいもが半分くらい煮えたら、かぼちゃとトマトをいれる。再び沸騰したらルウをいれさらに煮こむ。
- ④ルウが溶けたら、ミルク・チーズ調味料を加え、味をととのえる。弱火にして煮込む。仕上げにグリーンピースを加える。

