



夏野菜カレー

～小中学校給食の人気メニュー～



材料(4人分)

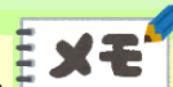
鶏肉	80g
トマト	40g
かぼちゃ	300g
ズッキーニ	40g
なす	50g
玉ねぎ	300g
にんじん	70g
しょうが (おろす)	1かけ
にんにく (おろす)	1かけ
サラダ油	大さじ1/2
チキンブイヨン	30cc
赤ワイン	小さじ1
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々
水	340cc
☆カレールウ	60g
☆トマトケチャップ	大さじ1/2
☆ウスターソース	小さじ1
☆すりおろしりんご	20g
☆トンカツソース	小さじ2/3
☆濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 トマトは湯むきする。鶏肉、トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、にんじんを1.5cmの角切りにする。
- 2 鍋にサラダ油をひき、しょうがとにんにくを入れ火にかける。香りが立ったら、鶏肉を加えて炒める。
- 3 赤ワインを加え、鶏肉に火が通ったら、にんじんと玉ねぎを入れ、カレー粉、塩・こしょうを加えて炒める。
- 4 玉ねぎが透き通ったら、トマト、水、チキンブイヨンを加えて煮込む。にんじんがやわらかくなったら、かぼちゃ、ズッキーニ、なすを入れ、火が通ったら火を止めて☆を加え、とろみがつくまで弱火で煮込む。

栄養価(1人分)

エネルギー	233kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	9.9g
カルシウム	59mg
食塩相当量	2.2g



夏の野菜をたっぷり使ったカレーです。残り野菜を焼いてトッピングしても彩りがよくなります。給食では加西市の特産品「ハリマ王にんにく」も使用しています。

