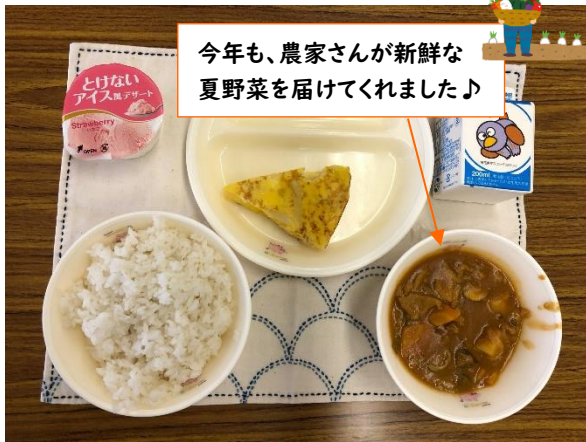


きゅうしょくセンターから こんにちは

～給食レシピの紹介～

★わらび夏野菜カレー★



今年も、農家さんが新鮮な夏野菜を届けてくれました♪

わらびを食べよう！

～蕨で収穫される野菜を使ったメニュー～

蕨の給食で7月に出るカレーといえば、「わらび夏野菜カレー」です。毎年、蕨市内の農家さんにご協力をいただき、旬の「玉ねぎ・じゃがいも・なす」を使わせていただいています。

暑い夏は、食欲が落ちやすいです。旬の野菜をたっぷりと入れ、スパイスをきかせたカレーを食べて、体力をつけ、元気に過ごしてくださいね★

給食では、全ての野菜を煮込みますが、家庭で作るときは、夏野菜を別で炒めてトッピングするとおしゃれですね！



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚もも肉 小間	80		
にんにく	2	1片	みじん切り
しょうが	3	1片	みじん切り
セロリー	20	1/5 本	スライス
にんじん	30	3cm	いちょう切り
玉ねぎ	100	1/2 本	くし形切り
じゃがいも	80	1/2 個	さいの目切り
なす	40	1/2 本	乱切り
ピーマン	30	1 個	千切り
バター	4		
コンソメ	2.5	1/2 個	
トマト缶 (ホール)	90	1/4 缶	ミキサーにかける
ケチャップ	9	大さじ 1/2	
カレールウ	36		
薄力粉	5.2	小さじ 2	分量外の少量の水で溶く
塩	1.5	小さじ 1/4	
濃口しょうゆ	6.4	小さじ 1	
牛乳	40	1/4 カップ	
カレー粉	0.04		
水	200	1 カップ	

〈作り方〉

- ① 鍋にバターを入れて、火にかけて溶かす。
- ② にんにく、しょうが、セロリーを炒めて、香りが出てきたら、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ④ ③に分量の水を入れて、じゃがいもを入れて煮込む。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったところで、コンソメ、トマト缶、ケチャップを入れる。
- ⑥ カレールウ、水に溶いた薄力粉、牛乳を入れてさらに煮込んでいく。
- ⑦ なす、ピーマン、塩、しょうゆ、カレー粉を入れて、味を調べて完成！

※給食では、調理してから食べるまでに時間があるため、なす、ピーマンは最後に入れています。家庭ですぐに食べるときには、⑥の前に入れてください。

※市販のカレールウの説明書通りに作り、仕上げにカレー粉を少し加えるだけで、夏に食べたいスパイシーなカレーになります！