

* 保育園のおすすめレシピ *

夏野菜カレー

<材料 幼児4人分>

豚ももスライス	80g	人参	1/2 本 (70g)	ケチャップ	小さじ1強 (6g)
なす	1と1/3 本 (90g)	サラダ油	大さじ1/2 (6g)	ウスターソース	小さじ1 (6g)
ズッキーニ	1/3 本 (80g)	バター	大さじ2弱 (20g)	醤油	小さじ2/3 (4g)
ピーマン	1/4 個 (10g)	小麦粉	大さじ2強 (20g)	カレー粉	小さじ1/2 (1g)
赤ピーマン	1/4 個 (10g)	牛乳	1/2 カップ弱 (80g)	塩	小さじ1/6 (1g)
玉葱	3/4 個 (130g)	豆乳	1/2 カップ弱 (80g)	水	

ひとくちメモ

☆保育園ではカレーのルーも手作りしています！大人が食べるカレーとはまた違った、子どもならではのおいしいカレーです。南瓜・さやいんげんなど、お好みの夏野菜を使用しても良いです。

<作り方>

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、ピーマンは茹でる。
- ② 鍋を火にかけてバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火でときどき混ぜながら30分以上火を通す。
- ③ ②がトロツとしてきたら中火にし、時々混ぜながらこげめをつける。(少しきつね色になるまで炒めます)
- ④ 別鍋で玉葱をよく炒め、豚肉・人参を加えて炒め、ひたひたの水を加え煮る。
- ⑤ 人参が煮えたらズッキーニ、なすを加え煮る。
- ⑥ ズッキーニが煮えたら牛乳・豆乳を加える。
- ⑦ ⑥が人肌に温まったら③と調味料を加え煮、最後にピーマンを入れる。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より