

* 保育園のおすすめレシピ *

夏野菜のカレー

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、子ども向け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よいです。

<材料 幼児 5 人分>

豚ももスライス	100g	牛乳	1 カップ弱(200g)
玉葱	中 3/4 個(150g)	ケチャップ	小さじ1弱(5g)
なす	1 本 (80g)	中濃ソース	小さじ1弱(5g)
ズッキーニ	1/2 本(80g)	醤油	小さじ 2/3(3.5g)
人参	1/2 本(80g)	カレー粉	小さじ1(2g)
黄ピーマン	1 個(30g)	塩	小さじ 1/6 (1g)
サラダ油	適量		
バター	大さじ 2(25g)		
小麦粉	大さじ 3 弱(25g)		

<作り方>

- ① 玉葱は長さ 2cm 程度の千切り、なす・ズッキーニ・人参は厚さ 1cm 程度のいちよう切りにする。豚肉は 1cm 程度に切る。
- ② ピーマンは 1cm 程度の色紙切りにし、油でさっと炒めておく。
- ③ 厚手の鍋でバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で時々混ぜながら 30 分程度よく炒める。
- ④ ③がとろっとしてきたら中火にし、時々混ぜながら焦げ目をつける。(きつね色になるまで炒めます。)
- ⑤ 別鍋で玉葱をよく炒め、豚肉・人参を加えて炒め、ひたひたより少なめの水をを加え煮る。
- ⑥ 人参が煮えたら、なす・ズッキーニを加え煮る。
- ⑦ ズッキーニが煮えたら、牛乳を加える。
- ⑧ ⑦が人肌に温まったら④と調味料を加え煮、最後にピーマンを入れる。

※カレー粉は、から炒りして使用すると香りや味がよくなります。



☆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