

学校給食  
オリジナル

# 夏野菜カレー



★夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれています。ほてった体を冷やす働きがある夏野菜をしっかり食べてパワーをいただきましょう。

## 材料【4人分】

|              |      |
|--------------|------|
| ぶた肉          | 40g  |
| たまねぎ         | 1個   |
| にんじん         | 1/2本 |
| かぼちゃ         | 200g |
| なす           | 1~2本 |
| トマト<br>(缶詰可) | 大1個  |
| カレールウ        | 60g  |
| 生クリーム        | 大さじ1 |
| サラダ油         | 適宜   |
| にんにく         | 適宜   |
| しょうが         | 適宜   |

## 【作り方】

- ① ぶた肉はひと口大に切る。
- ② たまねぎはくし形、にんじん、なす、かぼちゃは乱切りにする。トマトは皮をむき、ざく切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、ぶた肉、たまねぎ、にんじんの順にさらに炒める。
- ④ 水を加えて、にんじんが半煮えのところ、なす、かぼちゃ、トマトを加え、野菜がやわらかくなったらカレールウを入れる。
- ⑤ 最後に生クリームを加え、火を止める。