



～いわき市 学校給食献立紹介～

# 夏野菜カレー

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー198kcal/たんぱく質 7.2g/塩分 1.9g



## ビタミンたっぷり夏野菜カレー！



夏に旬を迎えるなす、かぼちゃ、ズッキーニ、さやいんげんを入れたカレーです。いわき市の学校給食では、必ず夏に登場するメニューです。

夏野菜は水分が多く、ビタミン類が豊富に含まれています。また、体の余分な熱を逃がす働きがあり、夏バテ予防や日焼けした肌の回復に役立ちます。

夏野菜カレーを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

### 材料(4人分)

●サラダ油	小さじ1
●にんにく	1片
●豚もも肉	60g
●玉ねぎ	中2個
●かぼちゃ	1/8個
●カレールウ	70g
●ハヤシルウ	10g
●プロセスチーズ	12g
●中濃ソース	小さじ1
●しょうゆ	小さじ2/3
●なす	中1本
●ズッキーニ	1/4本
●さやいんげん	30g

※ルウの分量は、市販品の分量を参考に調整してください。2種類使うとより一層おいしいですよ♪

### 作り方

1. にんにくはみじん切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは太めの千切り、かぼちゃは2cmの角切り、なすとズッキーニは2cm厚さの半月切り、チーズは細かく切る。さやいんげんは3cmの長さに切り、ゆでしておく。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを香りが出るまで中火で炒める。豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。玉ねぎを入れてよく炒め、なす、ズッキーニを軽く炒めたら水(適量)を加えて煮る。
3. 沸騰したら、カレールウ、ハヤシルウ、チーズ、ソース、しょうゆを入れ、ルウがきれいに溶けたらかぼちゃを入れて時々混ぜながら弱火で15分煮込む。
4. 最後にさやいんげんを入れ、仕上げる。

### 【献立例】

ごはん/牛乳/夏野菜カレー

/青豆とウインナーのソテー/オレンジ



一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー739kcal/たんぱく質 25.8g/塩分 2.5g