

夏野菜カレーライス

野菜の甘みと手作りルウのやさしい味のカレーです☆
野菜が苦手なこどもたちもチャレンジしやすいメニューです。



作り方

- ① たまねぎはくし形、にんじん・かぼちゃ・なすは角切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。ピーマンは1cm角に切り、茹でておく。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくと牛肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・なすを加えてさらに炒める。
- ③ ②に水、スープの素、トマトを加えて煮る。途中でアクを取り除き、煮えたら、カレールウ、調味料を加えて、鍋の底をかき混ぜながらとろみがつくまでじっくり弱火で煮込む。
- ④ ③に牛乳とピーマンを加えて仕上げる。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④をかける。

【カレールウ】

- ① 鍋に油とバターを入れて、煮溶かす。
- ② ①に薄力粉を加えて、弱火で褐色になるまで炒める。
- ③ ②にカレー粉、赤ワインを加えてさらに2～3分炒める。



材料（こども5人分）

牛肉	100g
にんじん	1本（100g）
たまねぎ	1個半（300g）
かぼちゃ	1/5個（200g）
なす	1本（100g）
トマト	1/3個（50g）
ピーマン	1/2個（25g）
にんにく	1/4かけ
油	小さじ1
水	400ml
洋風スープの素（顆粒）	小さじ1弱
ケチャップ	20g
ウスターソース	20g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	20g
はちみつ	5g
牛乳	25ml
油	小さじ5
バター	小さじ5
薄力粉	40g
カレー粉	小さじ1
赤ワイン	大さじ1
ごはん	適量

栄養価（こども1人分）

エネルギー：395kcal
たんぱく質：10.4g
脂質：11.2g
食塩相当量：1.8g
※ごはん110gを含んだ栄養価

