

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 夏野菜のカレー
- ★ キャベツのソテー
- ★ すいか

料理名

夏野菜のカレー

対象学年等

小学校 3、4 年生

材料

4 人分 (g)

切り方等

【作り方】

鶏もも肉	160	一口大
料理酒	16	
おろししょうが	4	
おろしにんにく	4	
玉ねぎ	100	くし切り
人参	60	1.5cm角
ピーマン	24	1.5cm色紙
なす	72	2cmいちよう
西洋かぼちゃ	80	2cm角
むき枝豆	28	
A 食塩	0.4	
A こしょう	0.1	
A コンソメ顆粒	4	
A カレー粉	0.8	
B りんごピューレ	28	
B トマトピューレ	28	
カレールウ	28	
炒め油	適量	
水	適量	

- ①鶏肉に料理酒をまぶす。
- ②油を熱し、しょうが、にんにく、鶏肉を炒める。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマンを加え、炒める。
- ④しんなりしたら、Aを加え、なじませる。
- ⑤水を加え、沸騰したらあくを取る。
- ⑥Bを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦なす、かぼちゃ、枝豆を加える。
- ⑧かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ⑨カレールウを加え、とろみが出るまで煮込む。
- ⑩器に盛りつける。



《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・給食室での作り方を紹介しています。
- ・⑤で加える水の量は、使うカレールウの説明書を参考にしてください。
- ・2年生の生活科でとれる夏野菜を紹介する献立です。