

根菜の煮物 カレー風味

1月

摂津市立認定こども園

<材料>

<2人分>

豚肉	40g
人参	40g
じゃが芋	40g
れんこん	20g
ごぼう	20g
油	適量
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1/2
濃口醤油	小さじ1・1/2
酒	大さじ1/2
カレールウ	6g
水溶き片栗粉	適量

<作り方>

人参・じゃが芋…厚めのいちよう切り
れんこん・ごぼう…一口大に切る

- ①鍋に油をひき、豚肉と野菜を炒める。
- ②だし汁と、カレールウ以外の調味料とを加え、蓋をして煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったらカレールウを加えてさらに煮詰める。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

みんなで作ってね☆

れんこんは冬が旬の野菜です。いくつもある穴から「先を見通すことができる」という意味で、縁起の良い野菜としておせち料理などに使用されます。食物繊維がたっぷり含まれていてビタミン類も豊富ですが、独特の食感から子どもたちが苦手にする野菜のひとつでもあります。

この料理は、栄養いっぱいの根菜類を子どもたちが無理なく食べられるように、大好きなカレー味で煮込みました。しっかり噛んで食べると野菜の旨味や甘味が口中に広がります。

