

夏やさいカレー



みんなで作ってね☆

8月

摂津市立認定こども園

材料	作りやすい分量	こども1人分
米	2合	60g
鶏もも皮なし	100g	20g
じゃがいも	100g	20g
にんじん	50g	10g
たまねぎ	50g	10g
かぼちゃ	100g	20g
トマト	50g	10g
ピーマン	25g	5g
なす	50g	10g
カレールウ	100g 程度	20g
なたね油	大さじ1	少々

※カレールウの量は調節してください。

<作り方>

鶏もも皮なし…2～3cm角に切る

じゃがいも…厚めのいちょう切り

たまねぎ…スライス

にんじん、トマト、なす…1～2cm角に切る

ピーマン…細切り

かぼちゃ…食べやすい大きさに切る

①米を洗い、炊飯する。

②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃを加え、
たまねぎがしんなりするまで炒める。

③なす、ピーマン、トマトと水600mlを加えて煮込む。

④具材がやわらかくなったら火を止め、カレールウを入れて
溶かし、弱火で10分程煮る。



夏野菜がたっぷり入った、夏にぴったりの一品です。

夏野菜は水分が多く、脱水を防いだり体温を下げるだけでなく、強い紫外線や熱中症・夏バテを予防する
ビタミンやミネラルなどがたくさん含まれています。