7月人気の給食メニュー

レシピ

ドライカレー

カレー味で苦手な野菜もたくさん
摂ることができます。
夏の暑い時期はカレーのスパイスで
食欲増進しましょう！

◆ 材料 (子ども4人分)

- ご飯 ・・・ 400g
- 油 ・・・ 4g
- 豚挽肉 ・・・ 100g
- 人参 ・・・ 40g
- ホールコーン ・・・ 12g
- グリーンピース ・・・ 12g
- 玉葱 ・・・ 80g
- 茄子 ・・・ 60g
- ピーマン ・・・ 20g
- カレー粉 ・・・ 0. 8g
- トマトケチャップ ・・・ 0. 8g
- ウスターソース ・・・ 12g
- 塩 ・・・ 0. 8g
- レーズン ・・・ 12g
- 片栗粉 ・・・ 12g
- 水 ・・・ 60g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 291kcal
- たんぱく質 ： 8. 6g
- 脂質 ： 6. 5g
- カルシウム ： 24mg
- 鉄 ： 1. 5g
- 食塩相当量 ：0. 6g
- 食物繊維 : 2. 8g

◆ 作り方

① 油で豚挽肉、玉葱(みじん切り)、人参(1cm角)をよく炒める。
② よく水にさらしておいた茄子(1cm角)、ピーマン(みじん切り)、グリーンピースを加え炒める。
③ コーン、水で戻したレーズンを加え混ぜ、調味料類で味付けをする。
④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんにかける。

◆ ポイント！！

ご飯にカレー粉やサフランを混ぜて炊き、黄色いご飯にすると本格的に！！
枝豆やミックスビーンズなどお好みの食材を加えてみたり、ご飯を型抜きし特別なご飯に。

※ 給食は玄米ご飯です。

★ 茄 子 ★

茄子の紫色は、皮に含まれるナスニンという色素成分によるもの。抗酸化作用が強く、血管の老化や生活習慣病の予防に効果が期待できます。

夏野菜の茄子には、身体を冷やす効果もあり、ほてり、のぼせに有効。暑さ負けした子どもにも、おすすめの食材です。

茄子の厚い皮が苦手な子も多いと思います。
食べなれないうちは、皮をむいてから調理しましょう。
皮ごと食べると、活性酸素の働きを強力に抑えることができるので、徐々に皮ごと調理していきましょう。
また、相性の良い油を使って調理すると、味にコクが出て食べやすくなります。
茄子の紫色の色素は水溶性なので、油脂でコーティングすると色落ちしにくく、植物油に含まれるビタミンEなどを効率よくとれます。

茄子は紫色のもので、表面にハリ、つやがあるものを選びましょう。ヘタの切り口がみずみずしいものは新鮮です。