



# 夏野菜のカレーライス

主食  
主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 584kcal  
たんぱく質 17.6g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

ごはん	茶碗4杯
豚肉	200g
玉ねぎ	2個
にんじん	1/2本
かぼちゃ	1/16個
なす	1個
トマト	1個
にんにく	少々
しょうが	少々
油	小さじ1
小麦粉	大さじ3
カレー粉	小さじ2
バター	大さじ1
油	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ベイリーフ	1枚
湯	320ml



給食では、地場野菜を多く  
使って作ります。  
ルウを作る時間がない場合は、  
市販のルウで作ってもおいし  
くできます。

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に分けてざく切り、にんじん、なすはいちょう切り、かぼちゃ、トマトは角切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 豚肉は大きめの細切りにする。
- ③ フライパンにバターと油を入れて熱し、小麦粉を入れて焦がさないように弱火で炒める。
- ④ 弱火のまま炒めて、きつね色になったらカレー粉を入れる。
- ⑤ 鍋に油を入れて熱し、にんにくとしょうがを炒め、肉、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑥ ベイリーフと水を入れて、アクを取りながら煮る。
- ⑦ かぼちゃ、なす、トマトも加えて煮込む。
- ⑧ 調味料、ルウを加えて煮込み、ベイリーフを取り出す。
- ⑨ ご飯を器に盛り、⑧をかける。

