

● 夏野菜カレー ●

材料（4人分）

豚肉	100g
たまねぎ	100g（1／2個）
にんじん	60g（1／3本）
なす	80g（1本）
ピーマン	40g（1個）
かぼちゃ	60g
トマト	60g
とうもろこし	40g
にんにく	1／2かけ
水	約450ml
カレールウ	50g
ウスターソース	小さじ2
油	少々



作り方

1. 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、なすは半月切りにする。
ピーマンは1cm程度に、にんにくはみじん切りにしておく。
2. かぼちゃは下茹でしてから大きめの角切り、トマトは湯むきしてから角切りにする。
3. 鍋に、にんにくと油を入れ、軽く熱したら豚肉を入れて炒める。
4. 玉ねぎを入れて、よく炒める。なすを加えて、軽く炒める。
5. にんじん、トマト、ピーマン、水を加えて、煮る。
6. かぼちゃは煮崩れしやすいので、後から入れて煮る。
7. 野菜に火が通ったら、とうもろこしを加える。
8. カレールウを溶いてから入れ、ソースを加えて少し煮込んだらできあがり。

栄養教諭のコメント

明和町では毎月19日前後を「食育の日」として、地域の納入業者と連携し、毎月1回、明和町でとれる旬の野菜を計画的に活用します。

夏野菜が美味しくなる7月は、ピーマン・なす・かぼちゃを使用しました。

たっぷりの野菜をカレーにしてじっくり煮込むことで、野菜を苦手とすることもたちにとっても食べやすくなります。市販のカレールウでも代用できますので、ぜひいつものカレーに夏野菜を加えて作ってみてください！