野菜のカレー煮

★1 人分の栄養成分★

エネルギー	120kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	2.0g
炭水化物	21.0g
カルシウム	41mg
食　塩	1.0mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	2つ	つ	つ	つ

キャッチフレーズ
　カレー風味で緑黄色野菜がたくさん採れる献立です。

材　　料

4人分

鶏もも肉（皮なし）・・・・・・80g

じゃがいも・・・・・・・・・・・・・150g

かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・120g

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・120g

ブロッコリー・・・・・・・・・・・50g

にんじん・・・・・・・・・・・・・・50g

濃口しょうゆ・・・・・・・・・大さじ1と 1/2

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

カレー粉・・・・・・・・・・・・・小さじ2／3

スキムミルク・・・・・・・・・小さじ1

洋風だし・・・・・・・・・・・・・小さじ1／2

炒め油・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

作　り　方

1. ブロッコリーは小房に切り、堅茹でにしておく。
2. かぼちゃ（3cm 角）を蒸しておく。
3. 炒め油で鶏肉（2cm 角）、玉ねぎ（3cm 角）、じゃがいも（3cm 角）、にんじん（乱切り）を炒める。
4. 水を適量入れて、煮る。
5. かぼちゃを入れる。
6. 調味して、ブロッコリーを入れる。

作成者名　大神田志保　施設名：小菅村立小菅中学校

ワンポイントアドバイス

・かぼちゃは煮くずれないように、蒸してから入れる。

・水を入れすぎないようにする。