

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kim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。

ワンポイントアドバイス

作成者名 大神田志保 施設名：小菅村立小菅中学校

- ・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。