

なっ 夏やさいカレー



ざいりょう <材料> (6人分)

ぶたひき肉 ^{にく} ・・・150g	すりおろしりんご ^{おお} ・・・大さじ2
たまねぎ ^{ちゅう} ・・・中2個半	カレールウ ^{こはん} ・・・120g
にんじん ^{ほん} ・・・1本	ケチャップ ^{おお} ・・・大さじ2
かぼちゃ ^{ほん} ・・・120g	サラダ油 ^{あぶら} ・・・大さじ1
なす ^{ちゅう} ・・・中1本	ウスターソース ^{おお} ・・・大さじ1
ピーマン ^{ちゅう} ・・・中1個	スキムミルク ^{おお} ・・・大さじ3
カットトマト缶 ^{かん} ・・・80g	
おろししょうが ^こ ・・・小さじ1.5	水 ^{みず} ・・・700ml
おろしにんにく ^こ ・・・小さじ1	

つく かた <作り方>

- ① たまねぎは1/4に切って3mm幅^{はば}に切る。にんじんとなすは3mmのいちよう切り^き、ピーマンはみじん切り、かぼちゃは1.5cm角^{かく}に切る。
- ② 鍋^{なべ}にサラダ油^{あぶら}とにんにく・しょうが^いを入れ、中火^{ちゅうび}にかける。香り^{かお}がたってきたら、たまねぎ^{いた}を炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、ひき肉^{にく}を入れてさらに炒める。肉^{にく}の色^{いろ}が変わったら、にんじんとなす^かを入れて炒める。
- ④ 水^{みず}をいれて、にんじんがやわらかくなるまで煮込む^{にこ}。
- ⑤ かぼちゃとトマト^いを入れる。煮汁^{にじる}を少しとり、カレールウとスキムミルク^{すこ}を溶かす^と。
- ⑥ かぼちゃがやわらかくなったら、ピーマン、すりおろしりんご、溶いたカレールウとスキムミルク^とを加える。ケチャップとウスターソース^{あじみ}を入れて、味見^{あじみ}をする。
- ⑦ 混ぜながら、5分程煮る^ま。
- ⑧ お皿^{さら}にごはん^もを盛り、カレー^でをかければ出来上がり^{きあ}！

<ひとくちメモ>

給食^{きゅうしょく}の人気No.1はやっぱりカレー！トマトは生^{なま}のもの^{つか}を使ってもおいしいです。
給食^{きゅうしょく}は材料^{ざいりょう}を小さめ^{ちい}に切るのがポイントです。旬^{しゅん}の食材^{しょくざい}を使^{つか}って、いろいろなカレー^{つく}を作^{つく}ってみましょう☆

ようい どうぐ <用意する道具>

包丁^{ほうちょう} まな板^{いた} ピーラー ザル ボール 木べら^き お玉^{たま} 計量スプーン^{けいりょう}
計量カップ^{けいりょう} 両手鍋^{りょうてなべ}