

野菜を
食べよう



『根菜カレーライス』

レシピ提供:三愛幼稚園・こども園
1人分:504kcal 食塩相当量2.2g



ポイント

- ・カレーの具材に旬の野菜を使うと、季節を感じられるメニューになります。
- ・カレーの中にたくさん野菜を入れることで、たっぷり野菜がとれますよ♪



【材料(4人分)】

- ・米 2合
- ・豚こま切れ肉 200g
- ・れんこん 80g
- ・大根 80g
- ・じゃがいも 1個
- ・たまねぎ 1と1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・カレールウ 4皿分
- ・水 550cc

野菜を食べよ



【作り方】

- ① 米を洗って、炊飯しておく。
 - ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。れんこん、大根、じゃがいも、にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにする。たまねぎはくし切りにしてほぐしておく。
 - ③ 深鍋に水550ccを入れ、れんこん、大根、にんじんを入れふたをして、20分程度中火で煮込む。
 - ④ ③にじゃがいも、豚肉をほぐして入れふたをして10分程度煮込む。
 - ⑤ 具材が柔らかくなったら、火を止めカレールウを入れて溶かす。
 - ⑥ 再び弱火にし、かき混ぜながらトロミがつくまで煮込む。
 - ⑦ 炊きあがったご飯とカレーを盛り付け完成。
- ※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。



【撮影協力】
鶴見区食生活改善推進員協議会 横堤校区
笹谷さん(写真左)・松原さん(写真右)