今週の野菜プラス１レシピ

2-2 小林さん
考案レシピ！

秋野菜たっぷりカレー

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。１日350g 以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。





今週の野菜

なす



・むくみ予防に！

なすに含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、むくみを防ぐはたらきがあります。

材料（１人分）

・炊いたごはん	200g
・豚肉（又は鶏肉、合いびき肉）	50g
・かぼちゃ	50g
・たまねぎ	1/6 玉
・にんじん	1/6 本
・なす	1/3 本
・ぶなしめじ	20g
・おろしにんにく	小さじ 1/2
・おろししょうが	小さじ 1/2
・サラダ油	小さじ１
・カレールウ	１片(20g)
・水	200ml

作り方

① なすは乱切り、かぼちゃは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、ぶなしめじは小房に分けます。
② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを炒めて香り出す。
③ 豚肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、しめじの順に炒め、水を加えて具材が柔らかくなるまで煮る。
④ 火を止めて、カレールウを割り入れてよく溶かす。
⑤ 弱火に火をかけて、とろみがつくまで約２分煮込む。
⑥ 器にごはんとルウを盛り付け完成。