【冬野菜カレー】

（浦安市千鳥学校給食センター）

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量（4人分）	切り方など
鶏小間	200 g	
カレー粉	小さじ1程度	鶏肉にまぶしておく
玉ねぎ	中　1 個	５ミリくらいの厚さのくし切り
人参	1/4 本	５ミリくらいの厚さのいちょう切り
しめじ	80 g	小房に分けておく
ブロッコリー	50 g	一口ぐらいにする
カリフラワー	50 g	一口ぐらいにする
さつま芋	中　1/2 本	１センチくらいの厚さの半月切り
大根	40 g	１センチくらいの厚さのいちょう切り
にんにく	1 かけ	みじん切り
油	適量	
カレールウ	4人分	
水	適量	

〈作り方〉



1　油でにんにくを炒めて香りを出す。
2　カレー粉をまぶしておいた肉を加えて火が通るまで炒める。
3　火の通りにくい野菜から入れ、しんなりするくらいまで炒める。
4　水を加え、火が通ったら、カレールウを加えて煮込む。

＊調味料は４人分のレシピなので、ご家庭で調節してください。

栄養士からのワンポイントアドバイス

給食でも人気のあるカレーは、手軽に野菜がとれるおすすめ料理です。甘味のある「大根」や「カリフラワー」などの冬野菜は、おいしいだけではなく、ビタミンやカロテンも多く含まれているため、風邪を予防する効果もあると言われています。冬野菜をたくさん食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

