

～ カレール ～



子どもたちに大人気！

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
玉ねぎ	50g	大1個	① 人参は厚めのいちょう切り又は角切り、玉ねぎはくし切りにする。じゃがいもは一口大に切って水にさらす。豚肉は一口大に切る。
人参	20g	小1本	
豚かた肉	25g	125g	
サラダ油	2g	小さじ2強	
じゃがいも	40g	中2個	② 鍋に油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒め、人参・豚肉を加えて更に炒める。
スキムミルク	5g	25g	
又は 牛乳	50ml	250ml	③ 全体に油がなじんだら、ひたひたになるくらいの水を加え、野菜が軟らかくなるまでよく煮込む。途中、アクが出てきたら、アクをすくう。
カレールウ	9g	45g	
中濃ソース	1g	小さじ1弱	④ 水気を切ったじゃがいもを加えて煮込み、ぬるま湯に溶いたスキムミルク又は牛乳・カレールウ・ソースを加えて、塩で味を調える。
塩	0.2g	小さじ1/5 (ひとつまみ)	

給食のカレーには『スキムミルク』が入っています。甘みがあり優しい味です。

～給食のカレーのバリエーション～

- ・チキンカレー
- ・大豆カレー
- ・ツナカレー
- ・夏野菜カレー (かぼちゃ・なす・ズッキーニなど)
- ・きのこカレー (エリンギ・しめじ)
- ・シーフードカレー (シーフードミックス)



お手伝いをして、もっとおいしく！

子どもたちが大好きなカレー。だからこそ、野菜を洗ったり皮をむいたりお皿に盛り付けたりといったお手伝いをするチャンス！

『自分が作った！』という喜びや達成感は、食べ物のおいしさをUPさせてくれます。苦手な食べ物も少し食べてみようと思うかも…！

