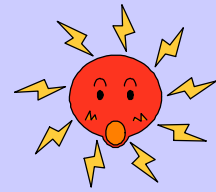


かんたん

学校給食 おすすめレシピ



7月

夏の野菜をたっぷり使ったメニューを紹介します。

野菜たっぷり！

夏野菜カレー



《材料 4人分》

・豚肉	60g	・小麦粉	大さじ 2
・クローブ	少々	・バター	大さじ 1・1/2
・オールスパイス	少々	・カレー粉	小さじ 1 強
・タイム	少々	・プロセスチーズ	4g
・たまねぎ	160g	・洋風スープの素	小さじ 1
・にんじん	80g	・しょうゆ	小さじ 2
・なす	80g	・ソース	大さじ 1 弱
・トマト	80g	・ケチャップ	大さじ 1・小さじ 1
・ピーマン	20g	・牛乳	80ml
・油	小さじ 1	・ロリエ	1 枚
・にんにく	2g	・塩こしょう	少々
・しょうが	4g	・水	240g

《下ごしらえ》

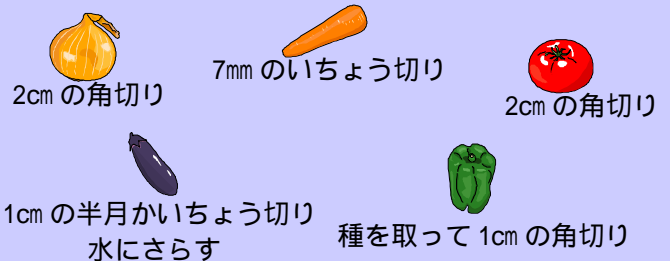
豚肉は 2~3cm 幅に切る。

野菜を切る。 →

ピーマンは下ゆでをし、水をかけておく。

カレールウを作る。...

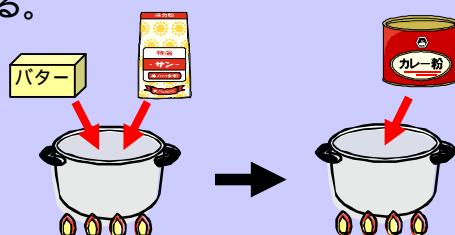
にんにくとしょうがをすりおろす。



カレールウを作る

バターを溶かし、小麦粉を入れて弱火でじっくり炒める。

カレー粉を加える。



じっくり炒める。

スリー ルウを作る 3ステップ

炒めていると状態が変わっていきます

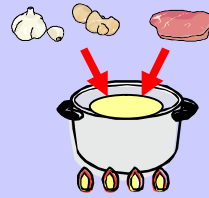
- ステップ1 粉っぽくなる。
- ステップ2 固くなる。
- ステップ3 トロトロになったらできあがり。



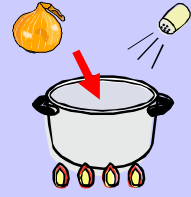
つづきは次のページへ

《作り方》

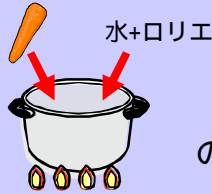
なべに油を熱し、にんにくとしょうがをよく炒めて香りを出し、豚肉と香辛料を入れて炒める。



たまねぎと塩こしょうを入れて、たまねぎが透き通るまでよく炒める。

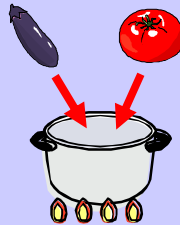


にんじんを炒め、水とロリエを入れる。



アクを取り、洋風スープの素を入れて煮る。

なすとトマトを入れる。

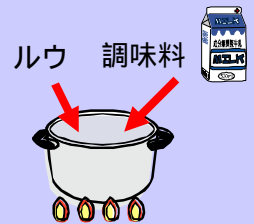


ポイント
アクをていねいに取って、じっくりコトコト煮るとよりおいしくできますよ。

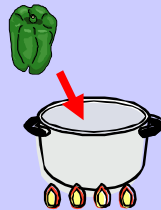
チーズを入れる。



ルウを入れ、ルウが溶けたら調味料と牛乳を入れる。



最後にピーマンを入れる



できあがり



食欲がなくなりがちな夏は、刺激のあるものや、体を冷やす夏野菜を食べて食欲増進！夏バテを解消しましょう!!



かぼちゃのそぼろあんかけ



《材料4人分》

- ・かぼちゃ 160g
- ・鶏ひき肉 40g
- ・砂糖 小さじ1強
- ・薄口しょうゆ 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1/3
- ・かつおだし 1.2g
- ・水 大さじ1・小さじ1
- ・でん粉 少々

《下ごしらえ》

かぼちゃを3~4cmの角切りにする。

ポイント



かたくて切りにくい場合は電子レンジにかけると切りやすくなります。

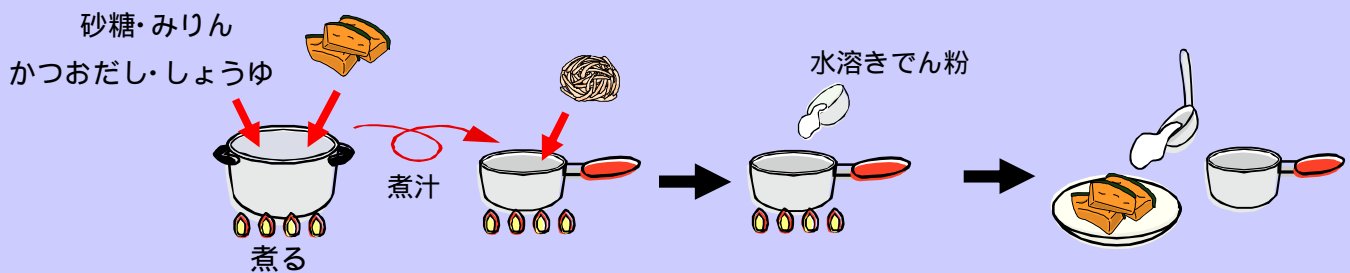
《作り方》

なべに砂糖、みりん、かつおだし、しょうゆとかぼちゃを入れて煮る。

かぼちゃの煮汁を少し取り分け、鶏ひき肉を入れてそぼろを作る。

水溶きでん粉でとろみを付ける。

かぼちゃを皿に盛り付け、 を上からかける。



できあがり



かぼちゃは、冬のイメージが強いですが、夏が旬の野菜です。「体のサビ」を防ぐ作用(抗酸化作用)がある -カロテンやビタミンEを多く含んでいます。日焼けやシミの防止にもなりますよ。

