

夏におすすめ！

夏野菜のカレー

【材料】(おとな2人子ども2人分)

豚肉(こま切れ)	160g
にんじん	1/2 本
なす	1 本
玉ねぎ	1/2 個
いんげん	7 本
かぼちゃ	1/6 個
りんご	1/8 個
しょうが	大さじ 1/2
にんにく	大さじ 1/2
油	大さじ 1
市販のカレールー	3~4 皿分
水	500cc



保育所・こども園ではカレールーを手作りしています。

* 作り方: 下記参照

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。りんごはすりおろし、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
 - ② 鍋に油としょうが、にんにくを入れて弱火で炒める。豚肉、にんじん、玉ねぎを加えよく炒め、水とすりおろしたりんご、いんげんを加え煮る。野菜がやわらかくなってきたら、なすとかぼちゃを加えさらに煮る。
 - ③ かぼちゃがやわらかくなってきたら、火を止め、ルーを割り入れて溶かす。
 - ④ 弱火で時々かき混ぜながら再び煮込む。
- ※かぼちゃは煮すぎると崩れてしまうので、煮すぎないように注意しましょう。

❖カレールーを作ってみよう

材料

バター	20g
油	大さじ 2
小麦粉	大さじ 7 (60g)
カレー粉	小さじ 1
だし汁	200cc
牛乳	30cc
はちみつ	小さじ 1
中濃ソース	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2

作り方

- ① 厚手の鍋にバターを焦がさないように煮溶かし、油を加え混ぜる。
- ② 火を止めて、小麦粉を加えて油とよく混ぜ合わせ、弱火で小麦粉がきつね色になるまで気長に炒める。
※ 早く小麦粉に色がつくよう強火にすると、焦げて苦くなるので注意しましょう。
- ③ ルウがきつね色になったらカレー粉を加えひと混ぜする。カレーの香りがしたら火を止めて、だし汁(200cc)をだまにならないように少しずつ加え、なめらかなカレールーを作る。
※ 手づくりカレールーを使うときは、Aの調味料を加え味をととのえて下さい。

A