



# 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

学校給食でカレーシチューは子どもたちに人気のメニューです。そこに、季節食材の・かぼちゃを入れて、夏らしさを出したカレーです。ぜひご家庭でも作ってみてください。。

## 料理名

夏野菜のカレーシチュー

エネルギー 154 kcal

たんぱく質 8.9g



## 素材 材料 (4人分)

牛肉	80g	いため油	小さじ1
かぼちゃ	1/8~1/12玉	塩・こしょう	少々
なす	小1本	カレールウ	50g
たまねぎ	中1/2個	牛乳	20ml
にんじん	3cmの長さ	スープ	2カップ
グリーンピース	20g		
にんにく	1かけ		
土しょうが	小1かけ		

- 作り方**
- (1) かぼちゃはワタをとり、1cm巾のいちょう切りする。  
なすはヘタを取り、たて半分につけて1cm巾切りし、水につける。  
玉ねぎはたてよこ半分に切り、5mm巾に切る。  
にんじんは5mmのいちょう切りする。  
にんにく・土しょうがはみじん切りする。  
グリーンピースはゆでておく。
  - (2) 厚手の鍋を熱し、弱火でにんにく・土しょうがを炒め、強火にして、にんじん・牛肉・たまねぎ・なすを順に入れ炒め、塩・こしょうし、さらに炒めるで下味をつけ、よく炒める。
  - (3) 材料に火が通ったら、さらにかぼちゃを加え、スープを加えて煮込む。
  - (4) アクと油をていねいに取り、固形ルウなら、いったん火を消して、フレーク状のルウなら別のボールで温湯で溶いておき、ルウを入

れ煮込む。

(5) グリンピースを加え煮、仕上がり間際に牛乳を加える。