

ぴよにわ子ども食堂

チーム エスペランサ

＼夏野菜たっぷり！／

＼あま～い／

ドライカレーと大学芋



～夏野菜をひとまとめ～

スパイスの効いた
カレーと一緒に

夏野菜を食べて夏バテ回復！
食物繊維が豊富なさつまいもを
まるごとどうぞ！

【タンパク質：13.3% 脂質：23.8% 炭水化物：62.9% 食塩相当量：2.1 g】

～ドライカレーの材料（1人分）～

ひき肉	60g	カレー粉	4g
ナス	30g	ケチャップ	12g (小2)
人参	30g	水	10g
黄パプリカ	20g	ウスターーソース	6g (小1)
玉ねぎ	40g	コンソメ	1g
水煮大豆	20g	すりおろし生姜	5g (小1)
卵	25g	サラダ油	2g (小1/2)
こしょう	0.01g	塩	0.1g

～大学芋の材料（1人分）～

さつまいも	60g
サラダ油	2g (小1/2)
砂糖	2g (小2)
水	10g
みりん	5g (小1)
濃口醤油	5g (小1)
黒ゴマ	1g

～ドライカレーのレシピ～

- ・ナス、人参、パプリカ、玉ねぎ 黄大豆をみじん切りにする
- ・フライパンにサラダ油を入れて中火で ひき肉を炒め、ポロポロして色がついてきたら みじん切りにした材料を加えて炒める。
- ・Ⓐの材料を合わせて加え、炒める
- ・別の鍋に卵が浸るくらいの水を入れて 火にかけ、卵を7分ほど茹でる
- 茹でた卵を冷水で冷やし、卵を半分に切る カレーをご飯に盛り付け、 茹で卵をのせて完成

～大学芋のレシピ～

- ・さつまいもを一口サイズに 亂切りにして水気をとる。
- ・フライパンにサラダ油をしき さつまいもが薄く色つき、 竹串が通るまで揚げる。
- ・表面がカリッとしてきたら 油から取り出す。
- ・別のフライパンにⒷの調味料 ひと煮立ちしたら火を止める
- ・クッキングシート等の上で さつまいもと和え冷ませたら完成