

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：2.1g】

～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～

- ① ・ナス、人参、パプリカ、玉ねぎ
黄大豆をみじん切りにする
- ② ・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。
- ③ ・㊸の材料を合わせて加え、炒める
- ④ ・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
- ⑤ 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～

- ① ・さつまいもを一口サイズに
乱切りにして水気をとる。
- ② ・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。
- ③ ・表面がカリッとしてきたら
油から取り出す。
- ④ ・別のフライパンに㊹の調味料
ひと煮立ちしたら火を止める
- ⑤ ・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