


料理名	なすカレー	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ なすが太い場合は、半月切りではなくいちょう切りにすると、食べやすくなります。 ・ なすの存在感は残しつつ、柔らかくなるように煮ます。 ・ たまねぎはよくいためて、甘みを出します。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ なすが苦手な子どもでも食べやすいカレーです。 ・ ガーリックパウダーを入れると香りがよくなり、仕上げに溶けるチーズを入れるとこくが増します。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ ぶたひき肉 ・ にんじん ・ たまねぎ ・ なす ・ マッシュルーム(水煮缶詰) ・ グリンピース (冷凍) ・ トマトダイス (缶) ・ カレールウ ・ 脱脂粉乳 ・ トマトケチャップ ・ ウスターソース ・ チャツネ ・ 顆粒洋風だし ・ 食塩 ・ こしょう ・ ガーリックパウダー ・ プロセスチーズ (溶けるタイプ) ・ 水 	<p>72g</p> <p>96g</p> <p>240g</p> <p>144g</p> <p>48g</p> <p>24g</p> <p>19g</p> <p>50g</p> <p>19g</p> <p>38g</p> <p>9g</p> <p>14g</p> <p>5g</p> <p>0.5g</p> <p>0.1g</p> <p>2.4g</p> <p>5g</p> <p>500g</p>	<p>① にんじんは5mmのいちょう切り、たまねぎは1cmのうす切り、なすは1.2cmの半月切りにする。</p> <p>② ぶたひき肉をいため、食塩、こしょう、ガーリックパウダーをふる。</p> <p>③ にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルームの順に入れていためる。</p> <p>④ トマトと水、顆粒洋風だしを入れて煮る。</p> <p>⑤ 野菜が柔らかくなったらグリンピースを入れ、脱脂粉乳、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、カレールウを入れて煮溶かす。</p> <p>⑥ 最後にチーズを入れて、味を調える。</p>

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
197	8.4	7.1	107	32	1.1	1.1	152	0.23	0.20	9	3.8	2.0

※中学生の給食量を目安にしています。