


料理名	とうがんのカレースープ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ にんじんがやわらかくなってから、とうがん、エリンギ・スイートコーン・オクラを入れ、調味料を入れて味を調べてください。 	
おすすめポイント	子どもたちが好むカレー味で、とうがんを食べやすいスープにしました。	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ とうがん ・ とりもも肉 (皮なし) ・ たまねぎ ・ にんじん ・ スイートコーン (缶詰) ・ エリンギ ・ オクラ ・ カレールウ ・ 【A】 こいくちしょうゆ ・ 【A】 本みりん ・ 固形ブイヨン ・ 【A】 食塩 ・ カレー粉 ・ 水 	<ul style="list-style-type: none"> 130g 104g 104g 78g 52g 40g 15g 42g 13g 8g 5g 1g 0.1g 130g 	<ol style="list-style-type: none"> ① とうがんは一口大、たまねぎは薄切り、オクラは小口切り、にんじん・エリンギは短冊切りにする。とりもも肉は1cm角に切る。 ② とりもも肉をいためる。 ③ たまねぎ・にんじんを入れる。 ④ 水・固形ブイヨンを入れて煮る。 ⑤ 野菜がやわらかくなったら、とうがん・エリンギ・スイートコーン・オクラの順に入れて、【A】とカレー粉で味を調える。 ⑥ カレールウを入れて混ぜて仕上げる。

【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
132	7.6	4.3	29	20	0.7	0.6	118	0.06	0.06	8	2.0	2.2

※中学生の給食量を目安にしています。