

二葉くすのき保育園 レシピ通信

幼児 8 月号

夏野菜カレー



ごはん	・・・(4人分)
豚ひき肉	・・・200g
玉葱	・・・中1個
人参	・・・中1本
じゃが芋	・・・中2個
なす	・・・2個
隠元	・・・40g
にんにく(みじん)	・・・小1かけ
A { カレールウ	・・・100g
牛乳	・・・大さじ2
油	・・・適量
だし汁	・・・適量

1. 玉葱は5mm幅の短冊切りにする
2. 人参は5mm厚さのいちょう切りにする
3. じゃが芋は1.5cmの角切りにする
4. なすは1cm厚さのいちょう切りにする
5. 隠元は下茹でし1cm長さに輪切りにする
6. 鍋に油を敷き、にんにくを軽く香りが出る程度に炒めたら、玉葱を入れて炒める
7. 豚ひき肉、人参、なすも加えて炒め、ひたひた程度にだし汁を加えて煮込む
8. 野菜が柔らかくなってきたところでじゃが芋を加え、さらに煮込む
9. じゃが芋に火が通ったら A を入れて全体によく溶かし、最後に隠元を入れたらできあがり

- ※ 子どもたちに大人気の夏カレーです
- ※ ぽてっとした重みのあるキーマカレーのように仕上がります

夏野菜スープ



玉葱	・・・中1個
オクラ	・・・8本
パプリカ	・・・1/3個
ベーコン	・・・3枚
塩	・・・小さじ1
だし汁	・・・適量

1. 玉葱・パプリカ・ベーコンは5mm幅の短冊切りにする
2. オクラは下茹でし、5mm幅の輪切りにする
3. 鍋にだし汁を沸かし、そこへ玉葱・パプリカを入れて煮込む
4. さっと炒めたベーコンを入れ、塩で味付けする
5. 最後にオクラを入れたらできあがり

- ※ パプリカの色合いは、赤やオレンジが合います