

主食・丼物・カレー c-11 夏野菜カレー

材 料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
大麦	10.00
豚もも肉	30.00
ぶどう酒(赤)	1.00
たまねぎ	30.00
西洋かぼちゃ	30.00
なす	10.00
青ピーマン	5.00
グリーンピース	5.00
にんにく	0.50
サラダ油	2.00
とりがら	7.00
スープ	85.00
カレールウ	17.00
しょうゆ(濃口)	0.50
ウスターソース	1.50
プロセスチーズ	5.00



エネルギー(kcal)	511
たんぱく質(g)	14.7
脂質(g)	13.1
カルシウム(mg)	80
鉄(mg)	1.9
VA(μg)	224
VB(mg)	0.68
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	2.1
食物繊維(g)	4.1



作り方

たまねぎ・かぼちゃは角切りにする。なすは厚めのいちちょう切りにする。にんにくはみじん切り、ピーマンは短冊切りにする。

油でにんにく・豚肉を炒め、ワインを振りかけて臭みをとる。たまねぎも加えて炒める。

スープを加え、かぼちゃ・なす・ピーマンの順に加えながら煮る。

調味し、チーズ・グリーンピースを加え煮込む。

グリーンピース・ピーマンは湯通しし、色止めしても良い。



夏野菜カレー(麦ごはん 小), フルーツポンチ, 福神漬け