



毎日暑い日が続きますね。夏が旬の野菜には、ビタミンやミネラル、水分が多く含まれています。夏野菜をしっかりと食べて、熱中症や夏バテを防ぎましょう！

給食で人気の、夏野菜をたっぷり使ったカレーのレシピをご紹介します。夏休みの間、新鮮な野菜を使ってぜひ親子で作ってみてくださいね。



給食の夏野菜カレー

調理時間
約45分

材料（約5人分）

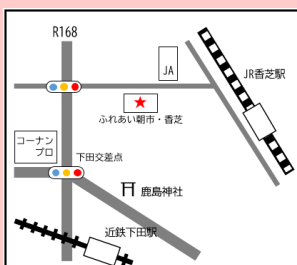
ごはん	適宜
牛肉	250g
にんにく	1片
油	適量
赤ワイン	大1
かぼちゃ	1/8カット(150g)
なす	小1こ(80g)
たまねぎ	中1こ(200g)
ズッキーニ	1本(150g)
ピーマン	1こ(35g)
枝豆	さやつき100g(実50g)
トマト	中1こ(150g)
りんごペースト	40g
水	500ml
中辛カレールー	1かけ
甘口カレールー	4かけ
ウスターソース	大1

作り方

- ① 厚手の鍋に油を熱し、みじん切りしたにんにくを加えて香りを出す。食べやすい大きさに切った肉を炒める。赤ワイン（なければ酒）を振り入れる。
- ② 一口大に切ったかぼちゃとなす、1/2カット5mm幅スライスしたたまねぎを①に加えて炒める。たまねぎがしんなりしたら、厚いちょう切りのズッキーニと1cm幅に切ったピーマン、むき実枝豆、湯剥きしてさいの目切りしたトマト、りんごペースト、水を加えて約15分煮込む。
- ③ 具材が柔らかくなったら火を止め、ルーを溶かす。ウスターソースを加える。
- ④ 弱火にし、時々かき混ぜながら約10分煮込む。



ふれあい朝市・香芝



- 📍 香芝市下田西1-9-31
(JAならけん かしば支店前)
- 🕒 午前8時00分～11時45分
毎週火・木・土・日
- ☎ 0745-70-5851

JR香芝駅を降りてすぐのところに、香芝で作られた新鮮な野菜や果物、米、味噌等を販売している「ふれあい朝市・香芝」があります。香芝の野菜を給食で使う時は、こちらで仕入れています。季節の花もたくさん店頭にあります。