

チンゲンサイのカレーソテー

旬の食材：チンゲンサイ

学校名：おのだひがし園

材料（子ども4人分）

- ・ **チンゲンサイ** 50 g
- ・ 豚こま肉 75 g
- ・ 玉葱 100 g
- ・ ぶなしめじ 50 g
- ・ にんじん 20 g

※大人なら2人分

- 調味料
- ・ サラダ油 小さじ1/2 (2 g)
 - ・ カレー粉 小さじ1/4 (0.5 g)
 - ・ しょうゆ 小さじ1/2 (2.5 g)
 - ・ 塩こしょう 少々

作り方

- ① しめじは石づきを切り落とし手で割く。玉葱は薄くスライス、にんじんは千切り、チンゲンサイは2cmに切る。豚肉は小さく切る。
- ② フライパンにサラダ油をしき、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ にんじん・玉葱・しめじ・チンゲンサイの順に加えしんなりするまで炒める。
- ④ カレー粉・しょうゆを入れ、全体に味が馴染むまで炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味を調えたらできあがり。

ワンポイント

カレー粉の香りがアクセントになり、少ない調味料でもおいしく食べられます。



栄養価（子ども1人当たり）

エネルギー：	28 kcal
たんぱく質：	2.7 g
脂質：	1.3 g
塩分：	0.2 g

野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～