

# 夏野菜キーマカレー

学校名： 加美町立宮崎小学校

## 材料（大人4人分）

- ・ 豚ひき肉 ( 80 g )
- ・ にんにく ( 1~2かけ )
- ・ しょうが ( 4 g )
- ・ なす ( 50 g )
- ・ トマト ( 60 g )
- ・ 黄パプリカ ( 20 g )
- ・ にんじん ( 40 g )
- ・ 玉ねぎ ( 180 g )
- ・ グリンピース ( 16 g )
- ★ ケチャップ 大さじ ( 2 杯 )
- ★ ウスターソース 大さじ ( 2 杯 )

旬の食材： なす

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー： 150 kcal  
たんぱく質： 6.0 g  
脂質 : 8.6 g  
塩分 : 1.6 g

- ★ カレールウ ( 3個 )
- ★ カレー粉 小さじ ( 2 杯 )
- ★ トマトピューレ 大さじ ( 2 杯 )
- ★ 中濃ソース 大さじ ( 2 杯 )
- ・ バター ( 4 g )

## 作り方

- ① グリンピース以外の野菜を粗みじん切りにします。
- ② にんにくとしょうがとバターでひき肉を炒めます。
- ③ 他の野菜を加えて炒めたら水（約50ml）を加えます。
- ④ 煮立ったら★を加えて調味します。
- ⑤ 最後にグリンピースを加えて火が通ったら完成です。

## ワンポイント

- ・ ルウは複数の種類を混ぜると風味が混ざり、よりおいしくなります。
- ・ 分量は目安のため各家庭で調整してみてください。
- ・ カレー粉を加えることでスパイスの風味がよくなります。
- ・ ミックスベジタブルを使うと忙しい時も作りやすいです。



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～