

[キッズ応援隊教室]

～自分で食事を作ってみよう～

(材料は4人分)

☆夏野菜カレー

米	250g
豚肉	160g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
なす	1本
かぼちゃ	80g
にんじん	1/2本
オクラ	3本
カレールウ	80g
塩・こしょう	適宜
サラダ油	大さじ1
水	850cc

- ① たまねぎは、半分に切って薄切り、にんじんは縦4等分にし、1cm厚さに切る。じゃがいも、かぼちゃは一口大に切る。
- ② なすは2cm厚さの輪切りにする。
- ③ オクラは、塩をふってもみ斜めに切る。
- ④ 鍋に油をひき、たまねぎをいためる。
- ⑤ ④に豚肉、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、なすを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ⑥ ⑤に水を加えてやわらかくなるまで煮込む。
- ⑦ ⑥の具がやわらかくなったら、カレールウ、オクラを加え、かき混ぜながら、弱火で10分程度煮る。

☆サラダ

きゅうり	1本
だいこん	120g
にんじん	1/2本
シーチキン	1/2缶
マヨネーズ	大さじ2

- ① きゅうり、だいこん、にんじんを5センチくらいに切り、せんざりにする。
- ② だいこん、にんじんは、先にマヨネーズであえる。
- ③ ②にきゅうり・シーチキンを加える。

☆ヨーグルトゼリー

粉寒天	1, 5g
水	100cc
プレーンヨーグルト	150g
砂糖	大さじ2
パイナップル(缶)	30g
みかん(缶)	30g

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて、火にかけ、沸騰させてよく煮とかし火を止める。
- ② ①にプレーンヨーグルトと砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ みかん・パイナップルを入れた型に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

京町食生活改善推進員