

〈給食レシピ〉

夏バテ予防メニュー

ドライカレー



- ① 材料をみじん切りに切る。
- ② 鍋かフライパンに油をしき、ひき肉、ニンニク、ショウガ、にんじん、玉ねぎを入れ、良く炒める。水分が少ない場合は水を少し加える。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、ブイヨン、パセリ、ピーマンを加え、中濃ソース、カレールウを入れて、味を調えたら、出来上がり。

百華保育園

子育て応援団

材料	幼児1人前	大人4人前
豚ひき肉	35g	280g
玉ねぎ	40g	300g
にんじん	10g	80g
ピーマン	5g	40g
ニンニク	0.3g	少々
ショウガ	0.4g	少々
パセリ	0.5g	少々
サラダ油	1g	大さじ1/2
カレー粉	0.1g	少々
中濃ソース	1g	小さじ1強
カレールウ	5g	40g
ブイヨン	0.4g	固形小1個

ニンニクを使う事で、豚肉のビタミンB1の吸収が
よくなります。カレー粉、ショウガで食欲増進に！

トマトスープ



- ① 材料は角切りに切る。
- ② 鍋にマカロニ以外の材料を入れ、水を3カップほど加えて火にかける。
- ③ にんじんが煮えたら、マカロニ、調味料を加える。
- ④ マカロニが煮えたら出来上がり。

材料	幼児一人前	大人4人前
マカロニ	8g	60g
ベーコン	5g	40g
玉ねぎ	25g	200g
にんじん	5g	40g
トウモロコシ	8g	60g
本しめじ	10g	80g
トマト	20g	160g
トマトケチャップ	7g	60g
ブイヨン	1.3g	固形2個
砂糖	0.8g	小さじ2杯

生のトマトを使いましたが、水煮缶や、トマトジュース
でも美味しく出来上がりります。お好みでお使いください。