

おすすめ野菜レシピ「夏野菜カレー～その2～」

■子どもの反応

「どうして給食のカレーはおいしいのだろう」という声があり、なすが入っていることに気づいていないようでした。カレーに加えると苦手意識もなくなるようです。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 472 kcal
- ・たんぱく質 14.9 g ・脂質 9.6 g
- ・食塩相当量 1.4 g

■工夫したところ

- ・小さめに切りました。
- ・油で揚げずに他の野菜と一緒に炒め調理し、なすの甘味を出しました。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・福神漬け
- ・夏野菜カレー
- ・海藻サラダ

■できあがりの写真



■材料(切り方)・分量(約4人分)

- ・南瓜(角切り) 1/8個
- ・玉葱(くし切り) 1/2個
- ・人参(いちょう切り) 1/4本
- ・なす(半月切り) 1/4本
- ・むき枝豆 大さじ3
- ・豚ひき肉 120g
- ・生姜(みじん切り) 小さじ1
- ・にんにく(みじん切り) 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・カレールウ 4かけ
- ・牛乳 大さじ3

■つくり方

- ① 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ② 豚ひき肉を加え色が変わるまで炒める。
- ③ 玉葱を炒め、透き通ってきたら、なすを加えさらに炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、水を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、南瓜を加え煮る。
- ⑤ カレールー・牛乳を加え、最後にむき枝豆を入れる。

■一口メモ

なすは夏の食卓に欠かせない野菜の一つです。なすの原産地はインドです。日本ではなすといえば紫色ですが、外国では緑や白・黄色など色々な色をしたなすがあります。なすは90%が水分です。この水分により、体を冷やして暑い時にありがちな「のぼせ」や「ほてり」を解消してくれる働きがあります。また、なすの紫色の皮の色素「ナスニン」には、病気の予防に効果があります。

【クイズ】

なすのことわざ「〇〇の意見となすの花は干に一つも仇はない」があります。さて〇〇に入る言葉はさて何でしょう？

答え：おや(親)です。

親の意見は子どもの将来を思っていることであり、なすの花と同様に一つとして無駄がないという意味があります。