

野菜パァパァ!

泉州野菜カレー



作り方

- ①タコ、にんじん（2cm長さ分は除いて）は一口大に切る。たまねぎはくし型に切る。さといもは皮を厚めにむき、大きいものは一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②除いておいたにんじんを1cm厚さに輪切りにして花型に抜き、中まで火が通るようにゆでる。ウィンナー(赤)は下半分に切り込みを入れて、フライパンで焼き、皿にとる。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを加えて炒める。にんにくの香りがでてきたら、タコを炒めて皿にとる。
- ④なべにサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりしてきたらにんじんとさといもを加えて炒め、水を入れて15分程度野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤火を止めてカレールウを入れてかき混ぜながら溶かした後、③のタコを加え、弱火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥器にごはんとカレーを盛り付けて、②のウィンナーと花型にんじんを飾る。

材料(2人分)	めやす	分量
ごはん	茶碗2杯(多め)	400g
タコ	1本	60g
たまねぎ	1/2個	80g
さといも	3~5個	80g
にんじん	1/3本	50g
にんにく	小1かけ	5g
サラダ油	小さじ1	4g
水	1.5カップ	300cc
カレーウ	2かけ	36g
ウィンナー(赤)	2個	20g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	556kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	11.9g
炭水化物	91.7g
食塩相当量	2.3g
野菜使用量	68g

野菜は1日6皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成