

料理カード

学 校 名	伊勢原市立 成瀬小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	夏野菜たっぷりドライカレーとトウモロコシごはん	
材 料 名	数量（4人分）	作 り 方
○豚挽肉	200g	（ドライカレー） ①人参・玉ねぎはみじん切り、黄ピーマン・ナスは角切り ミニトマトは半分に切る。インゲン是小口切りにする。 ②フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎ・豚肉をよく炒め、玉ねぎがしんなりしたら残りの野菜とカレー粉を入れ炒める。 ③塩、野菜ジュース、コンソメの素、水、酒、砂糖を入れ、水気がとぶまで中火でよく炒めたら出来上がり。
人参	1本	
○玉ねぎ	1個	
黄ピーマン	2個	
インゲン	6本	（トウモロコシごはん） ①トウモロコシは皮をむいて根元を切り落とし、実をむきやすくするために半分に切る。実を包丁で切り落とす。 ②といだ米と一緒に①を入れ、酒を入れて炊飯する。 ③炊きあがりにバター、塩で味を調えて出来上がりです。
○ナス	2本	
○ミニトマト	10個	
塩	小さじ2／3	
野菜ジュース	1本（200ml）	備考 ＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞ 夏野菜たっぷり入ったカレーは食欲をそそり、また夏バテ予防の豚肉と一緒に食べることでスタミナ満点のメニューになり、コーンの色彩もきれいです。 使用したかながわ食材は、豚肉（湘南ポーク）・玉ねぎ（小田原玉ねぎ）・ナス（湘南ナス）・ミニトマト（湘南ミニトマト）・米（湘南そだち米）・トウモロコシ（綾瀬コーン）です。
コンソメスープの素	1個	
水	1カップ	
酒	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
カレー粉	小さじ4	
オリーブ油	適量	
○米	2合	
○トウモロコシ	1本	
塩	小さじ1／2	
酒	大さじ1／2	
バター	10g	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー628kcal たんぱく質21.6g)