


| 料理名 | | ズッキーニと切り干し大根のカレー炒め | |
|---|---------|--|--|
| 材料名 | 数量(4人分) | 作り方 | |
| ズッキーニ | 1本 | ① 切り干し大根(割り干し大根でも可)を水で一度洗い、水につけて5分ほど戻し、ザルにあげ水をしばっておく。 ② ズッキーニは縦半分にし、斜め半月切り(厚さ2~3mm)にする。 ③ ツナ缶は少し油を切っておく。 ④ オリーブ油をフライパンに入れ、熱して①②③を炒める。 ⑤ 全体に油がまわり、ズッキーニに火が入ったら、コンソメ・塩・こしょうで味を調え、最後にカレー粉を入れ、全体を炒めながら混ぜる。 | |
| ツナ缶 | 1缶 | | |
| 〇切り干し大根 | 1袋(30g) | | |
| オリーブ油 | 大さじ2 | | |
| コンソメ(粒) | 大さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ1/4弱 | | |
| こしょう | 適量 | | |
| カレー粉(粉末) | 大さじ2~3 | | |
| | | | |
| | | | |
|  | | 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> | |
| | | <p>切り干し大根を煮物にすると、なかなか子どもが食べなかった ので、食べやすいカレー味にしてみました。コンソメカレー味 で、子どもも大好きなメニューになりました。</p> <p>切り干し大根を給食風!?!に近づけたオリジナルメニューです。 ズッキーニの大きさにより量が増えますが、冷めてもおいしい ので、余ったらお弁当のおかずとしても使えます。</p> | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

〇かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー128kcal たんぱく質9.0g)