

食べて学ぼう

# 夏野菜カレー

ご飯物

## 学びのポイント💡

### 夏野菜

（小学校2年生生活科 花ややさいの大きくなるひみつはっけん）



夏野菜カレーには、夏に旬を迎えるなすやかぼちゃ、トマトをたっぷり使っています。紫やオレンジ、赤などカラフルな夏野菜の色には理由があります。夏野菜は色素が持つ抗酸化作用で、夏の太陽の紫外線から実を守っています。夏野菜をスパイスの効いたカレーにすることで食欲が増すため、食欲が落ちやすい夏におすすめの料理です。

### 【材料／4人分（おとな）】

ごはん……………茶わん4杯分

#### 夏野菜カレー

豚肉（こま切れ）……………120g

玉ねぎ……………1個

にんじん……………1/2本

かぼちゃ……………160g

なす……………1/2本

トマト缶（ダイス）……………70g

（生のトマトの場合はさいの目に切る）

コンソメスープの素……………小さじ1

白ワイン……………小さじ1

水……………400mL

カレールウ……………3かけ

チャツネ……………5g

ウスターソース……………小さじ2

### 【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
  - にんじんはさいの目に切る。
  - かぼちゃは種を取り、一口大に切る。
  - なすは厚めの半月切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉をいためる。
- ③ 玉ねぎとにんじんを入れ、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ④ 水を入れ、白ワイン、コンソメスープの素を加えて煮る。
- ⑤ かぼちゃ、なす、トマト缶を入れて煮る。
- ⑥ 具材がやわらかくなったら火を弱めて、カレールウを加える。
- ⑦ カレールウが溶けたらチャツネ、ウスターソースを加えて煮込む。
- ⑧ カレー皿にごはんをよそい、夏野菜カレーをかける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 564kcal：たんぱく質 14.8g】