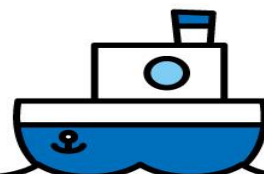




令和6年度
めばえ学園

食育のじかん

No.2



メニュー

- ・ポークカレー
- ・ハワイアンサラダ
- ・かきあげ
- ・リンゴジュース
- ・梨のケーキ



9月の食育Dayは「カレーライス」です。みんなが大好きなカレーライスの絵本や歌を再現したカレーライスです。保育のじかんに絵本を読んだり、カレーの歌を歌ったりしました。



☆ポークカレー☆

<材料・・・園児5人分>

・ごはん	適量 (1人100g)
・豚ももスライス	150g
・高野豆腐	1枚
・人参	80g
・玉ねぎ	100g
・じゃがいも	80g
・トマト	50g
・おろしにんにく	少々
・おろし生姜	少々
・キャノーラ油	少々
・カレールウ	30g

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、じゃがいもは1cm位の乱切り又は角切りにする。高野豆腐は水で戻して野菜と同じくらいの大きさに切る。トマトは皮を湯むきして角切りに。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油、にんにく、生姜を入れて火にかける。香りが出てきたら玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて炒める。玉ねぎが少し透き通ってきたら豚肉を加えて炒める。
- ③高野豆腐、トマトを加えサッと炒めたら材料が浸るより少し多めの水を加え煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら火を止めてカレールウを加える。溶けたら弱火で5～10分煮る。

※とろみが足りない時はカレールウを加えるか、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。