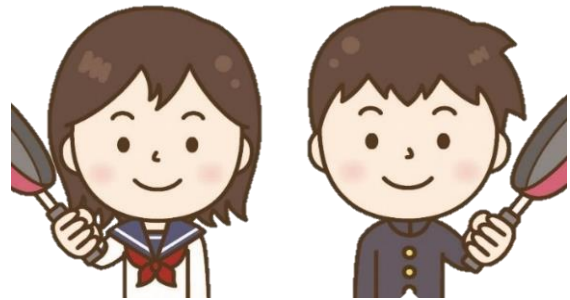


食物繊維たっぷり夏カレー

材料 (4人前)

| | |
|-----------|----------|
| 豚肉 | 250g |
| にんじん | 1本 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 長いも | 200g |
| オクラ | 4本 |
| コーン(缶詰) | 20g |
| トマト | 1個 |
| カレールウ | 1箱(1/2箱) |
| 乾燥ひじき | 2g |
| しょうが(おろす) | 5g |
| 水 | 550cc |
| オリーブオイル | 大さじ1 |



作り方

- ① 材料を切る。
 - ・にんじん・トマト・玉ねぎ… 一口大に乱切り
 - ・長いも・オクラ… 5mm幅にスライス
 - ・乾燥ひじき… 水で戻し軽く絞っておく。
 - ・豚肉… 一口大
 - ・しょうが… すりおろす
- ② 鍋に油を引き、豚肉・玉ねぎ・コーン・トマト・ひじき・にんじんを入れ、豚肉に火が通るまで炒める。
- ③ しょうがを加え軽く炒める。
- ④ 水を加えやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ カレールウを入れ、ルウが溶けたら長いもを入れ10分煮込む。
- ⑥ オクラを加え、5分煮込み完成！！

- ・ 彩りがよく、長いもやオクラ、ひじきなどの食感が楽しめるように工夫されていておいしくできていました。
- ・ 食物繊維の豊富な食材を子どもたちの好きなカレーに入れることで、おいしく栄養がとれると思いました。