

冬野菜カレーライス（函館産野菜を使用した献立）

【材料】


※4人分・可食量

※分量は小学生用です

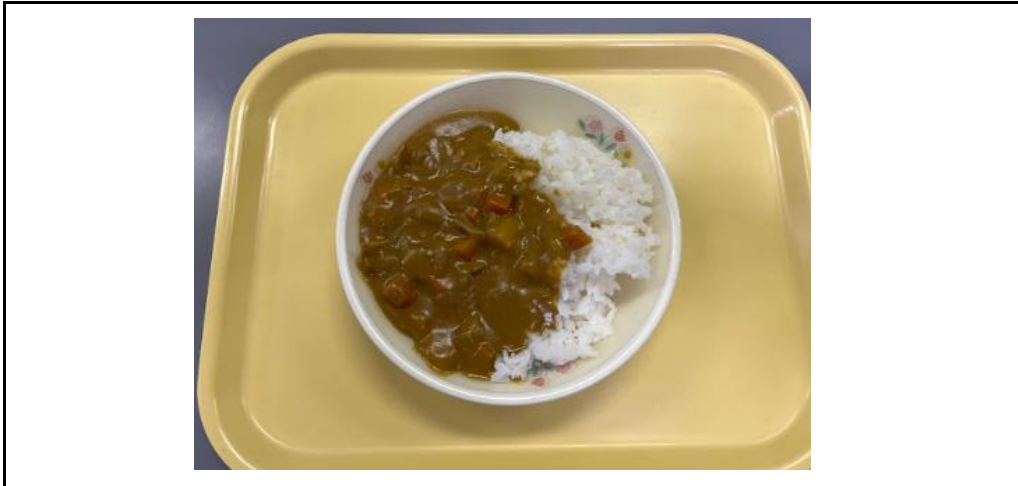
○ 鶏肉	40g（一口大）	○ 醤油	小さじ1/2
○ 函館産雪の下大根	120g（角切り）	○ カレールウ	70g
○ 人参	100g（角切り）	○ ケチャップ	小さじ2
○ 玉ねぎ	200g（角切り）	○ 中濃ソース	大さじ1
○ 白菜	100g（短冊切り）	○ 牛乳	70cc
○ ごぼう	40g（ななめ）	○ クリームチーズ	20g
○ にんにく	2g（みじん切り）	○ バター	5g
○ サラダ油	小さじ1	○ カレー粉	小さじ1/4
○ 水	260cc	○ 食塩	小さじ1/2

【作り方】

- 鍋にサラダ油を敷き、玉ねぎをじっくり炒める。
- にんにく・鶏肉を入れて、火が通るまで炒める。
- 水を入れて、ごぼう・人参・大根・白菜の順に鍋に入れて煮込む。
- 調味料と牛乳、やわらかくしたクリームチーズを入れて、焦げないように混ぜる。

ポイント  ルウを入れた後、時間をかけてゆっくり煮込むことでうま味が凝縮されます！焦がさないように火加減に注意しながら10分から15分はゆっくり混ぜ続けましょう！

【写真】



<献立名>冬野菜カレーライス もやしとササミのドレッシングサラダ ヨーグルト 牛乳



【栄養価】

エネルギー	685kcal	たんぱく質	23.2g	脂質	25.5g
食塩相当量	1.9g				