



ワンポイントアドバイス

・いんげんやトマトを入れたり、かぼちゃのかわりにジャガイモにしたり、いろいろアレンジできます。

夏野菜カレー

材料(幼児3~5歳 1人分)

鶏もも肉(皮なし)・・・20g
かぼちゃ・・・・・・・・・・30g
にんじん・・・・・・・・・・10g
たまねぎ・・・・・・・・・・15g
なす・・・・・・・・・・10g
ピーマン・・・・・・・・・・5g
油・・・・・・・・・・少々
カレールウ(子供用)・・・8g
水・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② かぼちゃは1cm位の角切り、にんじんは乱切り、たまねぎは1cm位の角切り、なすは厚めのいちよう切り、ピーマンは5mm位の角切りにする。
- ③ なべに油少々を熱し、鶏もも肉、たまねぎを入れて炒め、にんじんを入れてさらに炒める。
- ④ 材料がかぶるくらいの水を入れて少し煮てから、かぼちゃを入れさらに煮る。
- ⑤ ④に、なす、ピーマンを入れ再び沸騰したらカレールウを入れ少し煮る。

エネルギー 118kcal カルシウム 20mg
たんぱく質 5.8g 塩分 0.9g
脂質 5.1g