

# 子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



## なつやさいのカレー

## 《作り方》

## なす

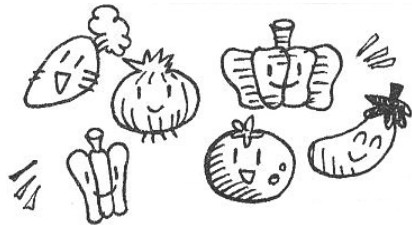
材 料	6人分
ベーコン	30g
牛肉	120g
たまねぎ	中1個
人 参	中1/2本
な す	中1個
ピーマン	1/2個
かぼちゃ	250g
カレールウ	90g
トマト	中1/2個
サラダ油	大さじ1

1. ベーコンは1cm幅、牛肉は角切り、たまねぎはくし形、人参、トマト、ピーマン、なすは角切りにする。かぼちゃは大きめの乱切りにする。
2. 油でベーコンを炒め、牛肉・たまねぎ・人参・なす・ピーマン・かぼちゃの順に炒め、ひたひたの水とトマトを入れて中火で煮る。
3. 最後にカレールウを入れて仕上げる。

7,8月が旬のなす。特に秋なすはおいしいと言われています。なすは油との相性がよく、また煮込んでもおいしいため、麻婆なすや揚げ煮、カレーにと、様々な料理に使うことができます。暑くてバテ気味の時でも、トマト、かぼちゃ、ピーマン、なすといった夏に出盛りのカラフルな野菜入りカレーは食欲をそそり、見た目も楽しめますね。

大人にも子どもたちにも大人気のカレー、具を一工夫することで、様々なバリエーションが楽しめます。

また、なすは包丁で切りやすく、子どもたちにも扱いやすい食材ですので、一緒に楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか。



### 《子どもへの声かけ》

このカレーの中には夏がいっぱい入っているよ  
さあ、どんな夏が入っているか  
あてっこしようね  
1口食べて・・・  
あっ お母さんわかった！  
なつ(す)！！

なすの色素はアントシアニン系のナスニン。ビタミン・ミネラルは少ないけれど、抗酸化作用のあるポリフェノールを含んでいます。茹でて冷たく冷やし、ドレッシングをかけていただくと、とってもおいしく低カロリー

1人分	
エネルギー	210 Kcal
たんぱく質	6.8 g
脂 肪	12.0 g
カルシウム	30 mg
塩 分	1.7 g

小山市 こども課

