

カゴメ賞

1人分の野菜量 152g



おばあちゃんの夏野菜たっぷりキーマカレー

東郷小学校 5年生 熊谷 透真



材 料(4人分)

・玉ねぎ	150 g	・カレールー	90g
・なす	80 g	・サラダ油	大さじ1
・ピーマン	20 g	・ごはん	600 g
・かぼちゃ	100 g		
・キャベツ	100 g		
・にんじん	40 g		
・ぶたひき肉	140 g		
・水	150 ml		
・トマトかん	120 g		
・トマトソース	200 g		



レシピにこめた想い

おばあちゃんが畑で作っている夏野菜にはぼくが苦手なものもあるのでカレー味にしたらおいしくたくさん食べられると思いました。

作り方

- ① 野菜を全てみじん切りにする。
- ② なべにサラダ油を入れ、ぶたひき肉と①の野菜をいためる。
- ③ 水、トマトかん、トマトソースを入れ、20分にこむ。
- ④ 火を止め、カレールーを割り入れ、ときどきかき混ぜながら10分にこむ。
- ⑤ ごはんにかけて完成。

♪栄養士からのコメント♪

おばあちゃんの畑でとれた野菜をたくさんつけた、カリウムたっぷりのメニューですね。