

ナトカリ賞

1人分の野菜量 220g



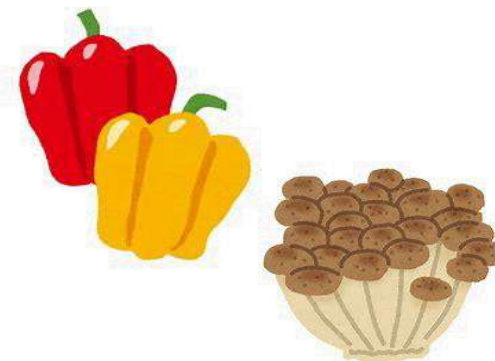
夏の暑さをふきとばせ. パプリカの八宝づめ

浅水小学校 5年生 及川 天心



材 料(2人分)

・ぶたひき肉	100g	・乾燥パセリ	1g
・なす	40g(1/2本)	・パプリカ(うつわ用)	1個
・パプリカ	40g(1/2個)	・オリーブ油	小さじ1
・きゅうり	50g(1/2本)		
・トマト	100g(1/2個)		
・しめじ	50g		
・たけのこ	50g		
・カレー粉	小さじ1		
・チーズ	20g		



レシピにこめた想い

野菜がきれいな子ども達でもたくさん野菜を食べてほしいから。あと家でも作っている野菜がたくさんあるから。

作り方

- ① 野菜は全て1cm×1cm位に切る。たけのこは、みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、野菜を入れ、しんなりさせる。
- ④ カレー粉を入れ、味付けをする。
- ⑤ パプリカのうつわに具を入れてチーズ、パセリの順番にのせる。
- ⑥ オーブンで10～15分ほど焼く。
- ⑦ パプリカがやわらかくなってきたらできあがり。

♪栄養士からのコメント♪

カレーの風味で野菜が苦手な方も野菜たっぷり、美味しく食べられそうですね。