# 暑い夏を元気にすごそう！夏野菜をつかった給食メニュー



| 料理名 | 食 品 名 | ４人分 |
|---|---|---|
| 夏野菜の<br>カレーライス<br><br>※ごはんはたいておきましょう。 | 牛肉スライス | 150g |
| | かぼちゃ | 80g |
| | たまねぎ | 100g |
| | なす | 80g |
| | ピーマン | 25g |
| | むき枝豆 | 20ｇ |
| | トマト水煮缶 | 100g |
| | 炒め油 | 適量 |
| | カレールウ（市販） | ５０ｇ |
| | トマトケチャップ | 25g |
| | おろししょうが | 1.5ｇ |
| | おろしにんにく | 1.5ｇ |
| | 赤ワイン | 小さじ２ |
| | ウスターソース | 小さじ１ |
| | 水 | 300~400cc |
| | ★水量は、ルウの量にあわせて調整してください。 | |
| | | |
| ゴーヤー<br>チャンプルー<br><br><br><br>★ハムはランチョンミートでもOK！ | ゴーヤー | 100ｇ |
| | ※塩（苦味とり用） | 適量 |
| | とうふ | 150ｇ |
| | たまねぎ | 150ｇ |
| | 卵 | 120ｇ |
| | ハム | ８０ｇ |
| | 炒め油 | 適量 |
| | 塩 | ひとつまみ |
| | しょうゆ | 小さじ１/２ |
| | 中華スープ | 適量 |
| | | |
| | ★ゴーヤーの塩とハムの塩味があるので、味を見ながら調味料を加えてください。 | |
| | | |
| | | |
| | | |

※　食材や調味料の分量は、ご家庭の量に調整してください。

① かぼちゃはいちょう切り、たまねぎはスライス
　なすは１センチはばのいちょう切り、ピーマンは
　１センチ角に切る。
② なべに油をひき、牛肉を炒める。
（しょうが、にんにく、赤ワインをくわえる）
③野菜を入れて炒め、水をくわえて煮込む。
④野菜が煮えたらトマト水煮とケチャップを
　くわえる。
⑤火を止め、カレールウを入れとかす。
⑥ウスターソースと枝豆を加え、弱火で
　まぜながら５分くらい煮込む。



① ゴーヤーは、たて半分に切り、スプーンで種を
　とり、うすくスライスする。
②スライスしたゴーヤーに塩をふってしばらく
おき、水気をきる。（５～１０分くらい）
③とうふは、さいの目に切り、ザルに入れ、
水気を切っておく。
④ハムは短冊切り、たまねぎはスライスする。
⑤フライパンに油をひき、ハム、たまねぎ、
ゴーヤーを入れ、炒める。
⑥火がとおったら、③のとうふを入れて、炒める。
⑦調味料を加え、味をととのえ、最後に卵を
　ときいれ、さっと炒める。

