

# 7月の 献立紹介

暑さをふきとばせ！ビタミンたっぷり 地元の野菜をつかった

## 小城産夏野菜カレー



### ☆☆ 材料（4人分）☆☆

鶏肉 80g おろしにんにく 少々

塩 少々 こしょう 少々

赤ワイン 小さじ1/2

玉ねぎ 中1個と1/2個

人参 1/2本 じゃがいも 3個

かぼちゃ 1/6個 なす 1/2本

ピーマン 1個

カレールウ(甘口)25g

カレールウ(辛口)25g

ケチャップ 小さじ2

リンゴピューレ 大さじ1と1/2 } A

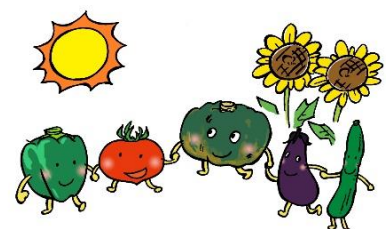
ソース 小さじ1/2

油 小さじ1/2 水 400cc

※下線部は小城産の食材

### ☆☆ 作り方 ☆☆

1. 玉ねぎは、半分に切り、1cmスライス。
2. 人参は、5mmのいちよう切り。  
じゃがいもは1cm、かぼちゃは1.5cmの角切り。ピーマンは1cmの角切り。なすは5mmにいちよう切り後水にさらしあく抜きをする。
3. 鍋に油を熱し、にんにくを入れて香りがたら、鶏肉を炒め、塩こしょう、赤ワインを振り入れ炒める。
4. 肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
5. じゃがいもを入れて、水を加える。
6. じゃがいもが7割程度に煮えたら、かぼちゃ、なすを入れてさらに煮る。
7. 調味料Aを入れ、一度火を止め、カレールウを加え、煮溶かす。
8. 火を入れ、弱火で煮込み、ピーマンを加えて仕上げる。



# ☆☆ ひとくちメモ ☆☆



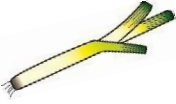













暑くて食欲がない。そんな時こそカレーです。ビタミンたっぷりの地元の夏野菜を食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう。

夏休みに、夏野菜を使った自分好みのカレーを作ってみるといいですね。

小城給食センターでは、生産者の方が愛情込めて作っていただいた、野菜や果物を毎日使っています。春と夏に使う地元の食材を紹介します。



## ☆☆ 給食に登場する小城野菜と果物 ☆☆

	きゅうり	なす	ねぎ				
通年							
	新玉ねぎ	春キャベツ	ふき	たけのこ	デコポン	新じゃがいも	
春							
	玉ねぎ	キャベツ	かぼちゃ	トマト	ピーマン	じゃがいも	梨
夏							

## 作っているところ

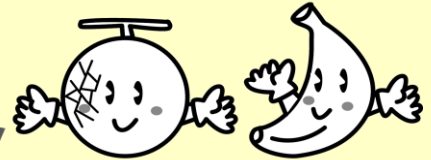


# 夏休みに作ってみよう！

カンタン！



## \*おやつ\*の紹介\*



### 果物を冷凍する



- ☆バナナ メロン すいか などの皮をむき 一口大に切る。
- ☆タッパーなどに入れ、冷凍する。(割りばしやようじをさし、ラップをしたらアイスクャンディーに)

### 果物にフラスしてみよう！

☆市販のプレーンヨーグルト ⇒フルーツヨーグルト



☆サイダーやカルピスと合わせ ⇒フルーツポンチに

### シャーベットを作ろう！

☆メロン、すいかなど皮をむき、種をとり、ミキサーにかける。



☆製氷皿に入れ、冷凍庫で固める。  
(または、タッパーに入れて時々混ぜる)

### ゆでてみよう！ふかしてみよう！



☆とうもろこし ☆えだまめ ☆さつまいも ☆じゃがいも ☆かぼちゃ

### にぎろう！



のりを準備して、具材を色々いれて おにぎり を 作ろう

☆うめぼし ☆おかか ☆鮭 ☆つなマヨ など

変わりダネ：おかかとチーズ うめじゃこ ソーセージとコーン