

今月の応募献立

(6月分)

献立名	<p style="text-align: center;">ナスとひき肉カレー</p> 
-----	---

材料名 (4人分)	<table><tr><td>牛ひき肉・・・100g</td><td>カレー粉・・・好みで</td></tr><tr><td>ナス・・・・・・140g</td><td>カレールウ・・・60g</td></tr><tr><td>たまねぎ・・・160g</td><td>ウスターソース・・・大さじ1/2</td></tr><tr><td>にんじん・・・・60g</td><td>トマトケチャップ・・・小さじ2</td></tr><tr><td>しょうが・・・・少々</td><td>コンソメ・・・・5g</td></tr></table>	牛ひき肉・・・100g	カレー粉・・・好みで	ナス・・・・・・140g	カレールウ・・・60g	たまねぎ・・・160g	ウスターソース・・・大さじ1/2	にんじん・・・・60g	トマトケチャップ・・・小さじ2	しょうが・・・・少々	コンソメ・・・・5g
牛ひき肉・・・100g	カレー粉・・・好みで										
ナス・・・・・・140g	カレールウ・・・60g										
たまねぎ・・・160g	ウスターソース・・・大さじ1/2										
にんじん・・・・60g	トマトケチャップ・・・小さじ2										
しょうが・・・・少々	コンソメ・・・・5g										

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① ナスは一口大、たまねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。しょうがはすりおろしておく。② 牛ひき肉とおろししょうがをよく炒め、色が変わったら、たまねぎ、にんじん、カレー粉を入れて、さらに炒める。③ ナスは別で素揚げ、又は炒めておく。④ 具がひたひたになる程度に水を加え、コンソメで煮る。⑤ 火をとめて、カレールウを入れて、溶けたら火をつけ、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、煮込む。⑥ ナスを加えて、混ぜ合わせる。
--------------	--

献立の特長	<p>ナスが苦手なお子さんも多いかもしれませんが、大好きなカレーに入れることで、苦手なナスをおいしく食べられます。</p> <p>ナスは、皮に含まれるアントシアニン系色素（紫色）で強い抗酸化作用（がん予防）があり、さらに体を冷やす作用があるため、蒸し暑いこの時期にはぴったりの野菜です。</p> <p>ナスの他にもピーマンやトマトなど季節の野菜を加えて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。</p>
-------	---