



きのこカレー



エネルギー253Kcal 脂質9.3g 塩分2.2g

★材料（4人分）★

- 豚肉・・・・・・・・・・100g
- 油（炒め用）・・・・小さじ1(4g)
- じゃがいも・・・・・・・・400g
- たまねぎ・・・・・・・・200g
- にんじん・・・・・・・・80g
- しめじ・・・・・・・・50g
- しいたけ・・・・・・・・20g
- エリンギ・・・・・・・・30g
- カレールウ・・・・・・・・70g
- こいくちしょうゆ・・・・小さじ1(6g)
- グリーンピース・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・400cc

★作り方★

- ①じゃがいも、野菜は大きさをそろえて角切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③次に野菜を加えて炒め、水を入れて沸騰したら弱火にして煮込む。
- ④材料が煮えたら、きのこ・ルウ・調味料を入れて味を調える。
- ⑤最後にグリーンピースを入れて仕上げる。



★ きのこ類 ★



きのこカレーにはしめじを使います。昔からしめじは、「におい松茸、味しめじ」といわれるほど、味も歯切れもよく、色・形もよいきのこです。

近年は、栽培技術の普及から、いろいろなきのこ栽培が盛んです。そのおかげで価格も安定し、手軽に給食にも季節の香りを取り入れることができるようになりました。

旬：10月～

★献立例★



きのこカレー・盛り合わせサラダ
ヨーグルト・牛乳



栄養士からのコメント

きのこは、食物繊維や旨み成分が豊富です。いつものカレーも季節のものでアレンジすると、また違った味が楽しめます。