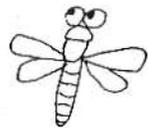


夕ぐれ子ども商店街



さかえまちライスカレー屋 ～夏野菜入り星空カレー～



1皿あたり	エネルギー	606 kcal
	たんぱく質	13.0g
	炭水化物	107.1g
	脂質	13.0g
	食塩	3.0g



☆作り方☆

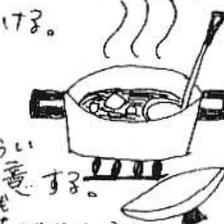
- ご飯を炊く。
- 野菜を切る。
なすとにんじんはいちじょうざりに、じゃがいもは1個を8つに切る。玉ねぎとかぼちゃはうすくスライスする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- なすは油を入れたフライパンで炒める。
かぼちゃを油で揚げる。(このことを「素揚げ」というよ!!)
オクラは塩をかけて、まな板等の平らな所で手でこす。(このことを「塩もみ」というよ!!)そして、かたたら、厚さ5mmくらいの大まかに輪切りにする。
- 鍋に油とにんにく、しょうがを入れ、火にかける。
香りがしてきたら、玉ねぎを入れよく炒める。
- 豚ひき肉、人参をいれ炒める。
塩こしょうをすずが、入れすぎないように注意する。
- 水、ホールトスト缶、じゃが芋を入れ、じゃが芋がやわらかくなるまで煮る。この時、あくがでてくるから、すくって水!
- じゃが芋がやわらかくなったら、ルーと調味料を加える。
- カレーがグツグツしてきたら、炒めたなすを加え、野菜クイズの^{いた}まぜたらルーはできあがり。
- 器にご飯をおそい、ルーをかけ、その上に^{うす}かぼちゃとオクラをのせたら完成!!



作る時には、ほうちょうせ^つ火に^と気を付けよう!!

☆材料☆

材料 (4皿分 = 4人分)			
米	2.5合	豚ひき肉	80g
なす	1本	にんじん	1/2本 (100g)
じゃがいも	1個 (200g)	玉ねぎ	1 1/2個 (250g)
かぼちゃ	50g	オクラ	1本
にんにく	5g	しょうが	5g
ケチャップ	10g	ホールトスト缶	30g
マスターソース	15g	水	520ml
塩 - こしょう	適量	かぼちゃを揚げる油	適量
炒め油	小さじ1 (5g)		



野菜クイズの
こたえ

- ① トマト: 6~9月
- ③ オクラ: 7~9月
- ④ かぼちゃ: 5~9月
- ② 12月 ⑤ 11~3月

ルーは4人分加えてね!

☆今日の料理ポイント☆

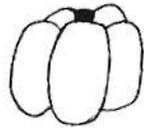
1. オクラのネバネバ

オクラのネバネバは「ペクチン」というもの。
 「ペクチン」は食物繊維であるので、便秘を
 治してくめるはたらきがあります。みんなは
 ネバネバしていてキレイかもしれないけど、
 オクラをがんばって食べよう!!
 ~大人のちへ~
 実は「ペクチン」には、コレステロール上昇を
 抑えるはたらきもあります。



2. かぼちゃ + 油のくせあわせは

いいの? それともわるいの?
 かぼちゃは油といっしょに
 食べると、β-カロテンの体の中への
 吸収率がアップするよ。
 だから、かぼちゃ + 油の
 くせあわせはいいよ。
 今日はかぼちゃを油で揚げている
 から、β-カロテン吸収率がアップ!!



β-カロテンって何!?
 野菜や植物が黄色やオレンジ色
 をしていたら、それはβ-カロテンの
 おかげ!! β-カロテンは不思議
 なことに、体の中でビタミンAへと
 変わってしまう。ビタミンAは
 皮膚を健康にするはたらきが
 あるって、みんなの成長には
 欠かせないビタミンだよ。

3. にんじん・かぼちゃは皮が大切!!

下で説明したβ-カロテンは、実は皮のすぐ下に多い!!
 皮をむくとβ-カロテンが少なくなってしまう...
 料理をする時には、皮をうすくむか、野菜を
 育てるときに葉を使っていないものを選ぼう。
 今日のにんじんとかぼちゃは、ていねいに
 水であらって、にんじんはできるだけうすく皮を
 むいて、かぼちゃは皮ごと使っているよ!!
 ~大人のちへ~
 実はにんじんに含まれるカロテンの中には、
 肺と膵臓のがん防止に有効という研究結果が
 あります。

野菜クイズ

下のの中から夏が旬だと思う
 野菜を選んでね。答えは
 このプリントのどこかにあるよ

① トマト ② ほうれんそう
 ③ オクラ ④ かぼちゃ
 ⑤ ブロッコリー

今日のカレーはおいしかったかな?
 ぜひ家でも作ってね!!