

☆ 2014 夕ぐれ子ども商店街 ☆

ライスカレー屋レシビ

＊材料＊ (4人分)

- お米 4合 (300g)
- なす 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- じゃがいも 1個 (大きめ)
- かぼちゃ 1/6個
- にんじん 140g
- ピーマン 1/3個
- にんにく 3g
- しょうが 3g
- りんご 20g
- 豚ももひき肉 50g
- カットホールトマト (缶詰) 160g
- チキンソフ 5g
- ウスターソース 5g
- ローリエ 1枚
- サラダ油 少々
- 塩・こしょう 少々
- 好きなカレールー 4人分

＊作り方＊

＜準備＞

1. お米をとき、30分間お水をすわせた後、炊飯器のスイッチを入水で炊く。
2. 野菜を切る準備をする。
なすはよく洗う。土がついていないか確かめよう。
なすはハタをとる。玉ねぎは皮をむく。じゃがいもは皮をむく。かぼちゃは種を取る。にんじんは皮をむく。
ピーマンはハタ・種を取る。にんにく・しょうがはみじん切りにする。

＜カレールーとトッピングを作る＞

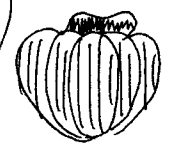
1. 野菜を切る。
なすは縦に1/8に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
じゃがいもはひと口で食べられる大きめに切る。
かぼちゃは1cm幅のくし切りにする。
にんじんは7mm幅の輪切りにして、クッキーの花型でぬく。
残った部分はみじん切りにする。ピーマンは縦に1/8に切る。
2. かぼちゃは油を少しひいたフライパンで焼く。
なすは油を多めにひいたフライパンで紫色の面を下にして焼く。
ピーマンは1分間ゆでる。花型にみじんもせわらかくなるまでゆでる。
3. 油をひいた鍋にしょうが、にんにくを香りかするまで弱火で炊める。
4. 玉ねぎを加え、きつね色になるまでじっくり炊める。
5. 型ぬきして残ったにんじんを加えた後、ひき肉を入水色が変化するまで炊める。
6. お水を入れ、沸騰したらホールトマト、ローリエ、塩・こしょう、チキンソフ、ウスターソースを入水煮込む。
7. じゃがいもを入水せわらかくなったからカレールーを入れて、とろけがつくまで煮る。
8. 盛り付ける。
お皿にご飯を盛り、カレールーをかける。
その上にかぼちゃ・なす・ピーマンをのせる。

みんな知ってる？^{りよくおうしよくやさい}緑黄色野菜

りよくおうしよくやさい

「りよくおうしよくやさい」と聞くと
どんなことを思おもうかぶかな？
緑色きょくしきや黄色きやうしきをした野菜やさいだと
思おもうかな...

「カロテン」という栄養えいようがたくさん
含まれている野菜やさいを緑黄色野菜りよくおうしよくやさいと
言います。とくちょうはオレンジ色いろうしきや
緑色きょくしきといった濃こい色いろをしています。
毎日まいにち食べたカレーカレーの中の野菜やさいでは、
かぼちゃ、ピーマン、にんじんが緑黄色野菜りよくおうしよくやさいです。
その他ほかにはトマトや、ブロッコリー、
ほうれん草ほうれんそう、オクラオクラがあるよ。



はたらき

緑黄色野菜りよくおうしよくやさいに含まれるカロテンには
はだがかさかさするのを防ふせいだり、のどや鼻はなの
ぬんまを強つよくする働はたらきがあります。
これからだんだんと寒ひやくなる季節きせう。
寒ひやいけど、外そとでしゃべり遊あそんで、手て洗い・うがいうがいを
しつかりと、そして緑黄色野菜りよくおうしよくやさいを食たべて、寒ひやい
冬ふゆをのりこえよう！！

ひみつ

毎日まいにちのかぼちゃかぼちゃ、実は... 手のひらてのひらにのるサイズのかぼちゃ!!
このかぼちゃを「ぼっちゃんかぼちゃ」といいます。
しつで500gしかないそう...。500gはペットボトル500mlの
重おもさと同じ!! みんながスーパーで見みかけるかぼちゃよりも
小ちいさいけど、栄養えいようはギュッとたくさんつまっています。
日野市ひのしで作つくられているので、どこかで出会であったら買かってね!