

献立名		夏野菜カレーライス													
使用した地場産食材		なす													
・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)															
・放送原稿に説明を記載 ・資料をクラスに1枚ずつ配布 ・献立表でPR															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント ①米を研いで、浸漬し、炊飯する。 ②鍋に油を引いて、しょうが(みじん)、にんにく(みじん)、豚肉(薄切り)を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ(スライス)にんじん(いちょう)を炒める。 ③たまねぎが透き通ってきたら、赤ワインを入れる。アルコールが飛んだら、水、スープの素、しお、こしょう、ケチャップ、中濃ソースを入れる。 ④沸騰したら、なす(いちょう)、ズッキーニ(いちょう)、カットマト缶を入れて煮る。 ⑤野菜に火が通ったらルーを入れて煮る。とろみがついたら出来上がり。 ☆ごはんにつっぱりカレーをかけて召し上がれ♪													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
米	70	249	4.3	4.3	4	16	0.6	1	0	0.06	0.01	0	0.4	0	
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豚ももスライス	50	92	10.3	5.1	2	12	0.4	1	2	0.45	0.11	1	0	0.1	
たまねぎ	40	13	0.4	0	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0	3	0.6	0	
にんじん	10	3	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0	
カットマト缶	20	5	0.2	0	2	2	0.1	0	6	0.01	0.01	2	0.3	0	
なす	10	2	0.1	0	2	2	0	0	1	0.01	0.01	0	0.2	0	
ズッキーニ	10	2	0.1	0	2	3	0.1	0	3	0.01	0.01	2	0.1	0	
(冷) ホールコーン	10	10	0.3	0.2	0	2	0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.3	0	
油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ケチャップ	1.5	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
中濃ソース	1.5	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
赤ワイン	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
スープの素	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
白こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
カレールー	12	60	0.4	3.7	11	4	0.4	0.1	1	0.01	0.01	0	0.8	1.1	
合計		447	16	14	34	46	1.7	2.3	84	0.6	0.2	9	2.9	1.8	