

おすすめ給食野菜レシピ「夏野菜たっぷりカレー～その3～」

■子どもの反応

- ・自分の苦手なナスを素揚げしたものをカレーに入れ、煮込む時に生の湯むきしたトマトを入れて煮込みました。苦手なものを好きな味付けにしたので食べやすいです。
- ・ナスの食感を感じることなく食べることができました。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 477kcal
- ・たんぱく質 11.2g
- ・脂質 13.9g
- ・食塩相当量 1.7g

■工夫したところ

ナスだけでなく、かぼちゃ、ピーマンと一緒に油で素揚げしたものを入れました。ルウの中にトマトを煮込みました。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・ぶどう
- ・夏野菜たっぷりカレー
- ・海藻サラダ

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・米 約2合（280g）
- ・炒め油 小さじ1/2（1.2g）
- ・おろしにんにく 小さじ1/2（1.2g）
- ・県産豚肩肉（厚めスライス：一口大）80g
- ・玉ねぎ（縦半分に分けて包丁を入れ厚めにスライス）中1個（160g）
- ・にんじん（厚めいちょう切りか乱切り）中1/2本（80g）
- ・完熟トマト（皮をむきざく切り）大1個（120g）
- ・チーズ（さいの目に切る）小1個（15g）
- ・カレールウ 2～3かけ（64g）
- ・トマトケチャップ 小さじ1.5（6g）
- ・中濃ソース 小さじ1.5（6g）
- ・チャツネ 小さじ2（8g）
- ・かぼちゃ（一口大）中1/4個（100g）
- ・なす（乱切り）中1個（60g）
- ・いんげん（2～3cm長さ）3～4本（20g）
- ・揚げ油 適宜（吸油量15g）

■つくり方

- ① ご飯を少し固めに炊く。
- ② 釜にサラダ油をひき、火をつけ、おろしにんにくと豚肉、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが半透明になったら人参を入れ炒めて水と完熟トマトを入れ煮る。
- ④ 人参に火が通ったらさいの目チーズを入れ一混ぜしたものにケチャップとソースとチーズを入れ煮込む。
- ⑤ かぼちゃとナス、いんげんを油で素揚げしておく。
- ⑥ ④にカレールウを煮溶かし、チャツネを加え、⑤を入れたものを配缶する。

■一口メモ

今日は、みなさんが「苦手だ」と思う人の多い「なす」を使ったカレーです。調理師さんにみなさんが食べやすいように一口の大きさに切ったナスをさっと油で揚げてカレーの中に入れてもらいました。みなさんに絶大な人気を得ている学校のカレーの味なので、食べやすいのではないのでしょうか？どうですか？

ナスには昔から話されている言葉があります。それは「ナスの花と親の意見は千に一つの無駄がない。」という言葉です。意味は「ナスの花は咲いた分実をつけるほど花が無駄に咲きません。それと同じように、親が教えてくれる意見も無駄なことがないので、きちんと話を聞いて、どういふことか自分で考えてみよう。」ということです。きっとみなさんのおじいちゃん、おばあちゃんも知っているかもしれません。食べ物に関する話を聞いてみてはいかがですか？

また、夏に取り組んでもらった「親子ふれあい朝ごはん」のことを思い出せますか？みなさんが、がんばって作った料理を、家族はどう言って食べてくれましたか？「おいしい」と言ってもらったときどんな気持ちになりましたか？

うれしくなかった気持ちの人はいますか？きつとうれしい気持ちになりましたよね。その気持ちを家族に味わわせるためには、みなさんがどんなことをすると感じてもらえるのでしょうか。考えてみましょう。

今日の夏野菜「ナス、かぼちゃ、いんげん」をしっかりと味わって食べましょう。

【「ナス」クイズ】

トマトの実の色といえば「赤」が多いですが、最近では黄色や緑色、オレンジ色、や黒い色のものがあります。知っていますか？

そこで、ナスの色についての問題です。

ナスの色は「ナス紺」という名前があるように、赤みがあった紺色、紫色をしているものだけである。○か×か？

答え 「×」

ほとんどのナスの色は紫色（ナスニン）をしていますが、中には「黄緑色」や「白色」をしているものもあります。

形も英語の名前（Eggplant）にあるように「卵の形」のようなものがほとんどですが、30cm位に長いナス（大長ナス）や大きな米粒の形（米ナス）、まん丸い大きなナス（丸ナス）や小さな丸い（民田ナス、梵天丸）指のように細長い形（小長ナス）などいろいろあります。

皮の色は1色だけでなくまだら複数色の物もあります。（白い皮に緑色や紫色の筋がヘタの付近に散っているもの。）