



守山区エリア支援保育所だより



令和4年8月 第5号

暑さの厳しい日が続き、夏本番です。今回は、保育園で人気のレシピをご紹介します。夏野菜をたくさん使った、市販のルーを使わない、添加物の少ない体に優しい甘めのカレーです。

副菜には、りんご酢を使った酢の物は、いかがでしょうか？甘みがあってお子さんでも食べやすいですよ。カレーと酢の物で暑い夏を乗り切りましょう！

夏の人気メニュー「夏野菜のカレー、酢の物」



夏野菜のカレー

【材料・大人2人分】

- ・豚挽き肉 80g
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 2/3本
- ・なす 1本
- ・ピーマン 1/2個
- ・しょうが うすぎり1枚
- ・にんにく 1/2片
- ・油 6g
- ・上新粉(片栗粉) 12g
- ・プレーンヨーグルト 40g
- ・純カレー 2g
- ・スープの素 5g
- ・ケチャップ 20g
- ・ソース 12g
- ・バター 12g
- ・水 480g

【作り方】

- ① しょうが・にんにくをみじん切りにしておく
- ② なすはいちょう切りにして、水にさらしておく
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする
- ④ ピーマンはみじん切りにして、さっと茹でておく
- ⑤ 鍋を熱し、油をあたため①と豚挽き肉を炒める
- ⑥ ⑤に②・③と純カレーを加えて炒め、水とスープの素を加えて煮込む
- ⑦ ⑥にケチャップ・ソース・プレーンヨーグルト・バターを加えて煮込む
- ⑧ 水溶き上新粉(片栗粉)でとろみをつけ、仕上げに④をちらす



酢の物

【材料・大人2人分】

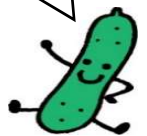
- ・春雨 20g
- ・きゅうり 3/4本
- ・みかん缶 80g
- ・砂糖 10g
- ・果実酢 12g
- ・塩 少々
- ・だし汁 4g

【作り方】

- ① 春雨は水またはぬるま湯につけた後、食べやすい長さに切って、熱湯に通す
 - ② きゅうりは小口切りにし、熱湯に通しておく
 - ③ 合わせ酢を作り、①・②と缶汁を切ったみかん缶をあえる
- ☆わかめやしらす干し等もよく使います**

※アレルギーのある方は、使用する食材にご注意ください。

果実酢は、酸味がまろやかだよ。食べてみてね。



◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)】

- 守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318
- 瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707
- 小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323
- 大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212

お知らせ

子育てサロンにエリア担当保育士が相談派遣で伺います。
()内は学区です。

- ・白沢子育てサロン(白沢) …8/1
- ・わいわい広場(大森) ……8/17

☆各保育所で、相談ができます。子育て情報も紹介しています。