



## ★ パンプキンカレー (2/18 実施) ★

かぼちゃのピューレを使ったカレーです。かぼちゃの甘みで、いつものカレーよりまろやかに仕上がっています。ルウを使わず、ピューレでとろみをつけているので、乳アレルギーの児童でも食べることができます。



### <材料 (8~10 人分)>

※ ( ) は目安量です。

牛・豚ミンチ…450g・ひよこ豆(水煮)…70g・かぼちゃピューレ…300g

たまねぎ…450g(中2こ)・しょうが・にんにく…少々・トマト(缶)…50g(※ 汁があれば、残しておく)

油…5g(小さじ1)

A {塩…4g(小さじ1)・カレー粉…6g(大さじ1)・こしょう・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ…少々

赤ワイン…10g(大さじ2/3)}・コンソメ…10g(大さじ1)・ソース…15g(大さじ1)

水…300~400cc(トマト汁と合わせて2カップくらいまで)

### <作り方>

- ① たまねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りを出す。
- ③ ミンチ・たまねぎの順に調味料(A)をしながら炒め、水・トマト汁を加え煮る。
- ④ ふつとうしたらあくをとり、コンソメ・ひよこ豆・トマト・かぼちゃピューレを入れて煮る。
- ⑤ やわらかくなりはじめたら、ソースを加えて煮込む。

**<ワンポイントアドバイス>** 学校ではかぼちゃピューレを使っていますが、手に入らなければ、生のかぼちゃをゆでてフードプロセッサーでピューレ状にすればOK。

ピューレがかたい時は、カレーに混ざりやすいように水を加えてのばしておくといいですね。

**<1食分の栄養~ごはんは別~>** エネルギー; 132kcal・たんぱく質; 8.9g・脂質; 4.6g

