

7月誕生会献立

令和5年8月
新堀保育園



- ・ご飯
- ・夏野菜のキーマカレー
- ・わかめサラダ
- ・牛乳
- ・フルーツ盛り合わせ



午後おやつは
星型パイ付き
ゼリーケーキでした！

夏野菜たっぷり！キーマカレー

材料(5皿分)

- ・カレーパウダー 1/2 箱
- ・豚ひき肉 250g
- ・たまねぎ 中1個
- ・にんじん 1/2 本
- ・じゃがいも 中2個
- ・かぼちゃ 1/4 個
- ・なす 2本
- ・ピーマン 2個
- ・トマト 1個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 200 ml

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマトは1.5~2cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎが透き通ってきたらひき肉を加えて炒める。
- ③ ①のにんじん、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマトを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、蓋をして中火で煮込む。
- ④ 一旦火を止め、パウダーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込む。
完成！
※おこのみでズッキーニやゴーヤなどの夏野菜を入れてもいいですね😊

