



過去のレシピは
こちらから↓



野菜ごろごろカレー炒め

【材料（2人分）】

かぼちゃ・・・1/8カット(140g)
ウインナー・・・3本
玉ねぎ・・・1/2個(100g)
ブロッコリー・・・1/3株(100g)
にんにく・・・1かけ
サラダ油・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1
バター(有塩)・・・10g

【作り方】

1. かぼちゃは所々皮をむき、2センチ角くらいに切って600Wの電子レンジで約4分加熱する。
2. ウインナーは斜めに3等分、玉ねぎはスライス、ブロッコリーは小房に分けて下茹で(もしくは電子レンジで1~2分加熱)する。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ加熱し、香りが出たらウインナーと玉ねぎを入れてさらに炒める。
4. 火が通ったら、かぼちゃ・ブロッコリーを加え、油が回ったらカレー粉・バターを加えて完成。

1人分栄養価：エネルギー 278kcal たんぱく質 10.2g 脂質 17.1g 炭水化物 31.3g 食塩相当量0.6g

～献立point～

- ・ **1品で野菜の目標摂取量(1人当たり)の約半分(約170g)を取ることができます!**
- ・ **見た目も野菜がゴロゴロ沢山で食べ応えもあるレシピです◎**
- ・ **こどもも大好きなウインナーやカレー味です。家族みんなで野菜を食べましょう。**
- ・ **旬の少ない6月でも冷凍野菜を活用すれば、野菜を摂取することができますよ◎**
★冷凍かぼちゃ→電子レンジで加熱して2等分に切る
★冷凍ブロッコリー→そのまま電子レンジで加熱。
→調理の際は加熱した冷凍野菜を【作り方3】で一緒に入れて、蓋をした後4分ほど蒸し焼きにしてください。