

テーマ	野菜ぎらいでも知らずにおいしく野菜をたべよう！		
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜たっぷり！ ドライカレー</li> <li>・かぼちゃのチーマヨフライ</li> <li>・オクラとツナとキュウリのサラダ</li> </ul>	<p><u>工夫した点（ポイント）</u></p> <p>ドライカレーは、野菜を細かくして野菜ぎらいの子にも食べやすいようにした。みんなが好きなカレーで興味を引き、自分から食べてくれるよう色どりも良く工夫した。</p>	(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
ご飯	米 水	160 g 240ml		①米を洗い、定量の水につけ、炊く。
牛乳	牛乳	2本		
野菜たっぷり！ ドライカレー	豚ひき肉 玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ コーン なすび ズッキーニ きのこ（エリンギ） 大豆 カレールゥ ケチャップ ウスターーソース 油 砂糖 水	80 g 40 g 40 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 20 g 6 g 6 g 6 g 2 g 80ml	みじん切り  A	①野菜を全てみじん切りにする。 ②油を熱して、豚ひき肉を入れ、肉がポロポロになるまで炒める。 ③玉ねぎとにんじんを加え、よく炒め、ピーマン、パプリカ、コーン なすび、ズッキーニ、エリンギ、大豆を入れ、少し炒める。 ④水・調味料を入れ、野菜に火が通るまで煮る。 ⑤火を止め、Aを入れて溶かす。 ⑥カレールゥが溶ければ、とろみがつくまで煮込む。 ⑦カレールゥを白米にかけたら出来上がり。
かぼちゃの チーマヨフライ	かぼちゃ 粉チーズ マヨネーズ 小麦粉 油 水	80 g 12 g 14 g 12 g 適量 適量	薄切り	①かぼちゃを一口大（厚さ5~8mmくらい）に切る。 ②粉チーズ、マヨネーズ、小麦粉、水をボールで混ぜ、かぼちゃを入れ からめる。 ③からめたかぼちゃを揚げる。 ④衣がサクッとしたら、出来上がり。
オクラとキュウリの サラダ	オクラ きゅうり ツナ（油漬け缶） 塩 しょうゆ	20 g 100 g 36 g 6 g 8 g	輪切り 千切り	①オクラに塩をふり、いたずりをして、水で洗いさっとゆでる。 ②オクラは輪切りに、キュウリはせん切りにし、さっとゆでる。 ③ツナ缶の油をきる。 ④水けを絞ったオクラ、ツナ、キュウリ、調味料をボールに入れて、 混ぜたら完成。

