

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"> ・ご飯 ・牛乳 ・野菜たっぷり！ ドライカレー ・かぼちゃのチーマヨフライ ・オクラとツナとキュウリのサラダ 	<u>工夫した点（ポイント）</u> 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に色どりも良く工夫した。

（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	160 g		①米を洗い、定量の水につけ、炊く。
	水	240ml		
牛乳	牛乳	2本		
野菜たっぷり！ ドライカレー	豚ひき肉	80 g	みじん切り	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カレールウが溶ければ、とろみがつくまで煮込む。 ⑦カレールウを白米にかけたら出来上がり。
	玉ねぎ	40 g		
	にんじん	40 g		
	ピーマン	10 g		
	パプリカ	10 g		
	コーン	10 g		
	なすび	10 g		
	ズッキーニ	10 g		
	きのこ（エリンギ）	10 g		
	大豆	10 g		
	カレールウ	20 g		
	ケチャップ	6 g		
	ウスターソース	6 g		
	油	6 g		
	砂糖	2 g		
	水	80ml		
かぼちゃの チーマヨフライ	かぼちゃ	80 g	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。
	粉チーズ	12 g		
	マヨネーズ	14 g		
	小麦粉	12 g		
	油	適量		
	水	適量		
オクラとキュウリの サラダ	オクラ	20 g	輪切り	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。
	きゅうり	100 g	千切り	
	ツナ（油漬け缶）	36 g		
	塩	6 g		
	しょうゆ	8 g		

