

1人あたり

野菜 **3** 皿分

エネルギー: **427** kcal

塩分: **4.8** g

主菜: **3** っ(SV)

副菜: **3** っ(SV)

乳製品: **2** っ(SV)

おお やさい
大きめ野菜がゴロゴロ。
みんな大好き、カレー味!

材料(4人分)

● 生鮭…2切れ

● 帆立(ボイル)…4個

● 玉ねぎ…1個

● にんじん…1本

● ブロccoli…1株

● ごぼう…1本

● カレー・ルウ

…4かけ

● 牛乳…3カップ

● だし…3カップ

● しょうゆ…大さじ3

● にんにく…1かけ

● りんご…1/2個

A



はがす!

- (1) 生鮭は食べやすい大きさに切る。Aのにんにく・りんごはすりおろしておく。
- (2) 玉ねぎはくし切りにし、ブロッコリーは小房にわけ、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでてざるにあげておく。にんじんは縦半分になり、ごぼうとともに斜め5mmの厚さに切り、下ゆでをしておく。
- (3) 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ってきたら一度火を止めてカレー・ルウを加えて溶かす。再び火にかけ、とろみがついてきたら牛乳を加え、煮立ち

なべぶぎょう
こども鍋奉行の
おてっだいポイント!



ちゃいろ かわ
タマネギの茶色い皮をはがそ
さいしよ じょうげ ほうちょう
う。最初に上下のハシを包丁
で切り落としておくと、はがし
やすいよ。

ちかけたら生鮭・玉ねぎを入れる。火が通ったら残りの材料を加え、煮ながら食べる。

た やさい いろ
食べた野菜に色をぬろう!



竹内先生より 牛乳を加えることでコクのあるマイルドな味になり、お子様でも食べやすくなります。野菜に豊富に含まれるβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維と牛乳の良質なカルシウムはベストバランス。成長期に摂りたい栄養素が丸ごと摂れる鍋です。

つくった日

月

日