

## 家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（ 西洋野菜のカレーソテー ）

<調理時間> 約（ 15 ）分

<材料> （ 4 人前）

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	冷凍でも OK
カリフラワー	60g	冷凍でも OK
キャベツ	80g	
人参	40g	
ベーコン	20g	
サラダ油	小さじ 1/2	
食塩	一つまみ	
コンソメ(顆粒)	一つまみ	
カレー粉	小さじ 1/4	

<作り方>

- ① ブロッコリー、カリフラワーは小房に切り分け、さっと下茹でしておく。(電子レンジで加熱でも可。)
- ② キャベツは短冊切り、人参は千切りにする。
- ③ ベーコンは 5 mm幅に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、ベーコン、人参、キャベツの順に炒め合わせる。
- ⑤ 野菜がしなってきたら、ブロッコリー、カリフラワーも加える。
- ⑥ 全体に油が回ったら、塩、コンソメ、カレー粉を加えて味を調え、火を止める。

<給食の先生から>

子どもが苦手な野菜も、ベーコンのうまみとカレーの風味で食べやすくなります。強めの中火でさっと炒めて、彩りよく仕上げましょう♪