

ほっかいどう
北海道
とうほくちほう
東北地方

やさい なべ
ゴロゴロ野菜のミルクカレー鍋

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
- ブロッコリー…1株
- ごぼう…1本
- カレー・ルー…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



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・ルーを加えて溶かす。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。

食べた野菜に色をぬろう!



なべぶぎょう
こども鍋奉行の
おてつだいポイント!



タマネギの茶色い皮をはがそう。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。

つくった日

月

日

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。