

夏野菜・カレーの森 in 明石セット

主食...白飯  
 主菜...夏野菜・カレーの森 in 明石(カレー味で子供にも食べやすく、野菜は何でも使えます)  
 坪田 一秀 さんの作品(明石市立藤江小学校3年生)...最優秀賞  
 副菜...プチトマトの生姜マリネ(プチトマトをたくさん食べられます)  
 伊藤 万里さんの作品(明石市)  
 飲み物...ラッシー(ヨーグルトドリンク)



【東播磨の地場産品】  
 主食...米 主菜...なす、ピーマン、トマト、ブロッコリー  
 副菜...プチトマト

【栄養表示(1人分)】 エネルギー 619Kcal  
 たんぱく質 21.1g 脂質 15.3g 食塩 2.9g

【食事バランスガイド】

【材料：2人分】  
**夏野菜・カレーの森 in 明石**  
 牛薄切り肉...60g  
 なす...90g(1本)  
 ピーマン...60g(2個)  
 トマト...170g(1/2個)  
 にんじん...75g(1/2本)  
 しめじ...50g(1/2袋)  
 ブロッコリー...60g  
 ホールコーン...正味50g  
 水...500ml  
 固形コンソメ...5g(1個)  
 カレールウ...20g(1皿分)  
 油...少々

**プチトマトの生姜マリネ**  
 プチトマト...60g(6個)  
 <マリネ液>  
 レモン汁...大さじ1  
 しょうゆ...小さじ1  
 砂糖...小さじ1  
 おろし生姜...小さじ1  
 削り節...1g  
 水...50ml

ラッシー  
 プレーンヨーグルト...200ml  
 牛乳...50ml  
 レモン汁...大さじ1  
 はちみつ...大さじ1

白飯  
 ご飯...400g

【作り方】  
**夏野菜・カレーの森 in 明石**  
 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。コーンもゆでる。  
 トマトは湯むきして角切りにする。  
 牛肉は一口大に切る。なすは2cm厚さの輪切り、ピーマンは色紙切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきをとってバラバラにする。  
 鍋に油をひいて牛肉を炒め、水と固形コンソメを入れる。  
 にんじん、トマト、しめじ、なす、ピーマンの順に鍋に入れ、アクをとりながら煮る。  
 材料が柔らかくなったら火を止め、カレールウを溶かす。再び火にかけ、一煮立ちさせる。  
 器に盛り、コーンとブロッコリーを彩りよくのせる。

**プチトマトの生姜マリネ**  
 プチトマトはヘタを除いて熱湯にくぐらせ、湯むきする。  
 深めの容器に<マリネ液>の材料をあわせ、のトマトを漬け込む。

ラッシー  
 すべての材料をミキサーにかける。  
 氷を入れたグラスに注ぐ。