

# アートみんなの食堂



## ゆりがはら

### 今日の献立

#### ＊夏野菜カレー

#### ＊フルーチェ

やっと北海道でも夏を感じられるようになってきましたね。今日は夏が旬の食材や彩りが夏らしい食材を取り入れたカレーライスです。何が入っているのか食べながら考えてみてください。下に答えを書いているので答え合わせしながら食べるのも楽しいかもしれません。

😊 カレーのお供にもう一品。

カレーライスだけだと物足りないかもしれない・・・

という時に付け合わせにさっぱりとした和え物はいかがでしょう。

#### コールスローサラダ（幼児1人分）

##### 材料

キャベツ	35g
コーン缶	6g
ツナ水煮缶	8g
酢	1g
サラダ油	1g
砂糖	1g
塩	0.1g

##### 作り方

- ①キャベツは千切りにし茹でておく。
- ②コーンは水気を切っておく。  
(冷凍の場合はさっとゆでる)
- ③①②とツナ、調味料を混ぜて完成。

##### 栄養成分

エネルギー	37kcal	たんぱく質	2.1g		
脂質	16g	食物繊維	0.9g	塩分	0.2g

※保育園では3歳以上のお子様はこの量のコールスローサラダを食べています。

大人はこの量の1.5～2倍の量です。

#### ☆夏野菜カレーの答え合わせ☆

入っている野菜は全部で5種類！定番の玉ねぎと人参それからズッキーニ、なす、黄ピーマン（赤）です。トロトロに煮込まれるとなすやズッキーニはわかりにくいですよ。カレーの具に季節の食材を取り入れると雰囲気も変わり楽しいと思います。

カレーライスはトマトやキャベツ、根菜、きのこ等、入れる食材によって味も少し変わりますので、ご家庭で美味しい組み合わせを見つけみてはいかがでしょうか。

