



給食レシピ 減塩レシピ

カレーもやし

エネルギー 14kcal たんぱく質1.1g 塩分0.3g

材 料	1人分	4人分
もやし	30g	120g
カレー粉	0.3g	小さじ1/2
ほうれん草	20g	約1/2袋
にんじん	5g	2cm
しょうゆ	2g	小さじ1強
砂糖	0.4g	小さじ1/3

作り方

- ① にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ほうれん草はゆでて、2cmくらいのざく切りにする。
- ③ 鍋に水(2カップ)とカレー粉を入れて軽くまぜ、もやしを入れて加熱する。沸騰したら1分くらいゆでる。
- ④ ①②③を冷ましてから、しょうゆと砂糖で味付けして完成。

料理の紹介

リクエストメニューによく登場する野菜料理です。「野菜は苦手だけど、カレーもやしは好き！」という子もいます。作る時のポイントは、カレー粉を入れた水でもやしをゆでることです。もやしにカレー味がしみ込むので、しょうゆなどの調味料を控えてもおいしく食べられます。