

# おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で  
お試しください♪



## インド煮

インド煮は、1970年代に栃木県鹿沼市の学校給食共同調理場の栄養士が、子どもたちの嗜好と栄養バランスを考えて考案した、学校給食のメニューです。豚肉や野菜、コンニャク、さつまいもなどの食材を、カレー風味の煮物に仕立てた肉じゃがに似た具だくさんの料理です。

3大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質）が全てそろい、栄養満点です。パンにもご飯にも合う料理のため、作ってみてはいかがでしょうか。（レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士）

### ■材料（約4人前）（1人分 約250キロカロリー）

豚こま肉……………100 g	* 調味料 A
さつまいも……………中2枚	トマトケチャップ
コンニャク……………100 g	……………大さじ2と1/2
ジャガイモ……………中2個	中濃ソース……………小さじ1
ニンジン……………1/2本	しょうゆ……………小さじ1/2
タマネギ……………中3個	砂糖……………小さじ1
サラダ油……………適量	カレー粉……………小さじ1/2
	顆粒コンソメ……………小さじ1
	塩……………少々

### ■作り方

- ① ジャガイモとニンジンは皮をむき、いちょう切りにし、タマネギ、コンニャク、さつまいもは角切りにする。
- ② さつまいもは、さっとゆでて油を抜き、コンニャクもゆでておく。
- ③ 鍋に油を入れ、豚こま肉、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、コンニャクを炒め、材料が軽く浸る程度の水を加えて煮る。
- ④ ③がやわらかくなったら、さつまいもと調味料Aを加えて、味が染み込むように弱火で煮る。

## 我が家の アイドル

### 写真募集

3歳未満（受付時点）のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名（ふりがな）、年齢（○歳○カ月）、コメント（40字以内）、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係（笠懸庁舎）へ。



こがねざわ ゆい  
小金澤 唯心  
（1歳）



1歳おめでとう♡いつも楽しい毎日进行が♡元気に成長してね♡

きじま かいと  
木島 圭紘  
（1歳）



ニコニコ笑ってみんなを幸せにしてくれるかいちゃん。これからの成長が楽しみです♪

せや ひとか  
瀬谷 一禾  
（2歳11カ月）



しっかり者でお世話好き。お手伝いもお手のもの。元気で明るく前向きに成長してね。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴い、掲載しているイベントなどは中止・変更となる場合があります。最新情報は、本市ホームページなどでご確認ください。