

# おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



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、さつま揚げなどの食材を、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)

ご家庭で  
お試しください♪



## ■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
さつま揚げ	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、さつま揚げは角切りにする。
- ②さつま揚げは、さっとゆでて油を抜き、コンニャクもゆでてあぐを抜く。
- 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。
- ④③がやわらかくなったら、さつま揚げと調味料Aを加えて、味が染み込むように弱火で煮る。

## 我が家のかわいいアイドル

### 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(〇歳〇ヶ月)、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♡いつも楽しい毎日をありがとう♪元気に成長してね♡

きじま かいと  
木島 圭絃  
(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。これから成長が楽しみだよ♪

せや ひとか  
瀬谷 一禾  
(2歳11ヶ月)



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。