

令和5年6月19日（月）

献立名

- ・夏野菜カレー（麦ご飯）
- ・牛乳
- ・手作り福神漬
- ・元気ヨーグルト

今日は、4種類の夏野菜が入ったカレーです。かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニを入れ、ズッキーニは、緑区若谷真人さんの育てて下さったものを使わせていただきました。かぼちゃやなすは、油で揚げてからカレールーに入れる事で、色がきれいに仕上がります。

ルーは、小麦粉やバター、植物油を炒めて、カレー粉を加えた手作りルーでとろみをつけます。福神漬は、きゅうり、大根、れんこんをさっと茹でて、しょうがの効いたたれに漬け込みます。カレーだけでなく、他の料理にも合う和風の副菜です。