

夏野菜カレー

作ってみよう!
学校給食の人気メニュー

健康増進課・☎24512
学校管理課・☎2233

家にいる時間が多い今こそ、さまざまな体験ができるチャンス。今回は、学校給食の人気メニュー『夏野菜カレー』の作り方を紹介します。夏にぴったりでしかも減塩ノゼひ、ご家族でみんなで作ってみませんか。

1人分の食塩量 2.3g
(通常 3.7g)

減塩ポイント

1. にんにくや、しょうがなどの香味野菜やトマトを使うことで減塩でもおいしく。
2. かぼちゃや、なすには取りすぎた塩分を体の外へ排出してくれるカリウムが豊富!



《材料》(4人分)

じゃがいも	2個	水	500ml
にんじん	1/2個	赤ワイン	小さじ1
玉ねぎ	1個	カレールー	80g
かぼちゃ	70g	ウスターソース	小さじ1
なす	1本	トマト缶	200g
コーン缶詰	大さじ2	(ダイスカット)	
油	小さじ1		
おろしにんにく	少々	▶詳しい作り方を動画でも紹介しています!	
おろししょうが	少々		
豚小間肉	70g		

《作り方》

- 1 じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃは皮をむき、なすは皮をむかず、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油、おろしにんにく、おろししょうがを入れ熱し、豚肉を炒め、さらに1の野菜とコーンを加え炒める。
- 3 水を加え沸騰したら『あく』をとり、フタをして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 火を止めAを入れ、ルーをよく溶かす。弱火で加熱しとろみがついたら完成!

足利市ホームページアドレス▶<http://www.city.ashikaga.tochigi.jp> Eメール▶office@city.ashikaga.lg.jp

人口と世帯

6月1日現在 ()は前月比

人口	143,878人	(-130)
男	70,890人	(-60)
女	72,988人	(-70)
世帯数	62,098世帯	(-28)



市ホームページQRコード (スマートフォン対応)

お知らせ

プロモーション動画『ありのままの足利を。』YouTubeで絶賛公開中ぜひご覧ください! ▲QRコード

わたらせテレビ(デジタル111ch)『足利市からのお知らせ』6時15分、12時50分、18時50分、23時40分から各10分間

今年新しい生活様式が求められる中で夏を迎えています。子どもを公園に連れていく時は空いてそうな時間を狙い距離をとって遊ぶようになりました。▼公園でもウォーキングする方や身体を動かす方をよく見かけます。適度な運動で体調を整えることも熱中症予防のポイントです。ただし、マスクと上手く付き合いつながらの夏は、これまで以上に熱中症に気をつける必要があります。適宜水分や塩分を補給しましょう。(椎)

編集後記