梅雨に入り、雨の降る日が多くなりましたね。
そんな梅雨でも、ワクワク楽しくなるような今日のメニューは宮内保育所から「デコ☆カレーライス」です。身近なちくわやきゅうりなどで一工夫すると、まあ～かわいい！カエルさんのカレーライスに変身です。給食調理員さんたちが、ケチャップでいろんなお顔を作ると、子どもたちは「お歌を歌ってるね～♪」「眠そうだね～zzz」と大喜びだったようです！
みなさんも、かわいい～デコ☆カレーライス、チャレンジしてみませんか？
※あじさいゼリーに敷いたあじさいの葉は、撮影用に置いただけです。
　あじさいの葉は毒成分があり、食べられません。

保育所のおすすめメニュー

デコ☆カレーライス

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
ごはん	１１０ｇ×３人分
豚肉こま切れ	６０ｇ
じゃがいも	１個（１００ｇ）
たまねぎ	１/２玉（９０ｇ）
にんじん	１/２本（５０ｇ）
炒め油	
塩こしょう	適量
カレールウ	４５ｇ
スキムミルク	大さじ１
水	小さじ１
（デコレーションの材料）	
ちくわ	
きゅうり	
魚肉ソーセージ	
スライスチーズ	
ケチャップ	

作り方

①カレーの材料を切ります。（小さめに）
・豚肉は小さめに切る。
・じゃがいも、たまねぎ、にんじんは２ｃｍ角に切る。

②材料を炒めて煮込みます。
①の材料を油をひいた鍋で炒め、塩こしょうします。水を材料が浸かるくらいに入れて、材料が柔らかくなるまで煮ます。

③カレールウを入れます。
カレールウと、スキムミルクを水で溶いたもの（あるいは牛乳）を入れ、味を整えます。

④デコレーションの材料の準備をします。
・ちくわは約５mmの薄切りの輪切り。
・きゅうりはちくわに入るくらいの半月切り。
・スライスチーズは型などで、音符や雨のしずくに切る。

⑤飾ります。
お皿に、ごはん（カエルの顔）をついで、まわりにカレーをそっとそそぎます。
ごはんの上部に、ちくわときゅうりを置き（カエルの目）ケチャップで、口など描いて表情をつける。
カレールウのまわりに、チーズで作った音符などを散らす。

（子ども１人分：エネルギー４６７ｋcal・たんぱく質１１．２ｇ・脂質１８．２ｇ・カルシウム１１０ｍｇ・塩分２．２ｇ）