

★夏に負けないメニュー★

## 夏野菜のカレースープ

(子ども1人分) エネルギー50kcal 食塩相当量0.3g



夏野菜をたっぷり食べることが  
できるメニューです。

カレー風味にすることで、子  
どもたちも食べやすく、暑い夏でも  
食が進みます！

### 【材料】

(子ども4人分)

かぼちゃ(西洋)	40g(4切れ)	水	400ml
玉ねぎ	60g(中1/4個)	コンソメ	2g(小さじ1)
ズッキーニ	50g(中1/4本)	カレー粉	0.4g(小さじ1/4)
ベーコン	16g(1枚)	ケチャップ	5g(小さじ1)
サラダ油	2g(小さじ1/2)		

### <作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、1cmの角切りにする。  
玉ねぎ、ズッキーニは1cmの角切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニの順に炒め、水を加える。
- ④ 沸いてきたら、コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 具材がやわらかくなってきたら、カレー粉、ケチャップで味を調える。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。