

6月2日は横浜カレー記念日

1982年に学校給食開始35周年を記念して制定。

全国の小・中学校の給食でカレーが出されたそうです。



カレーといえば様々な野菜を使いますが、1年を通して旬の野菜を加えるのが人気で、そこに好みの肉を加え季節ごとの味を皆さん楽しんでいようようです。

カレーのマンネリにお悩みの際は、是非旬の野菜を使ったカレーはいかがでしょう。

シーズン別の人気野菜

春(3~5月):ほうれん草・トマト・キャベツ

夏(6~8月):なす・トマト・ズッキーニ・オクラ・ゴーヤ

秋(9~11月):かぼちゃ・さつまいも・大根

冬(12~2月):大根・ほうれん草・白菜・キャベツ

ごろごろ夏野菜のカレー

存在感のあるごろごろカットで食感も良く野菜の風味も強いので、カレーと合わせても美味しく仕上がります。



冷凍オニオンソテー
(C)ダイス50中国産/1kg
農園風イタリアンミックス
ごろごろカット/1kg

使用食材(10人分)

水.....1200g
カレールウ.....200g
カゴメ冷凍オニオンソテー.....300g
カゴメ農園風イタリアンミックス.....500g
米飯.....2000g

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、カレールウを溶かし入れる。オニオンソテーを加え、軽く煮込む。
- ②農園風イタリアンミックスをオープンで加熱する。(目安:180℃/約10分)
- ③皿に米飯と①を盛り付け、②をトッピングする。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	479kcal	カリウム	292 mg	亜鉛	1.3 mg	ビタミンC	0 mg
たんぱく質	7.5g	カルシウム	24 mg	ビタミンA(RE)	1 μg	食物繊維(総量)	2.9 g
脂質	8.4g	マグネシウム	20 mg	ビタミンE(α-TE)	0.4 mg	食塩相当量	2.1 g
炭水化物	90.6g	リン	90 mg	ビタミンB1	0.06 mg		
ナトリウム	843mg	鉄	0.9 mg	ビタミンB2	0.03 mg		

※数値は全て1人あたりの数値

野菜飲料で作るカレーライス

水の1/3を野菜飲料にすると、長時間煮込んだようなまろやかな深みある味わいと明るい色合いに仕上がります。



野菜一日これ一杯スマートベツ/720ml

使用食材(10人分)

たまねぎ.....500g
じゃがいも.....500g
にんじん.....150g
豚もも肉.....400g
にんにく(みじん切り).....5g
しょうが(みじん切り).....5g
サラダ油.....5g
カゴメ野菜一日これ一杯.....400ml
水.....800g
カレールウ.....200g
米飯.....2000g

作り方

- ①たまねぎ、じゃがいも、にんじん、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて加熱し、香りが立ったら①も入れて炒める。
- ③水、野菜一日これ一杯を加えて野菜に火が通るまで煮る。カレールウを溶かし入れ軽く煮込む。
- ④皿に米飯を盛り、③をかける。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	606 kcal	カリウム	805 mg	亜鉛	2.2 mg	ビタミンC	15 mg
たんぱく質	16.8 g	カルシウム	57 mg	ビタミンA(RE)	353 μg	食物繊維(総量)	4.3 g
脂質	12.3 g	マグネシウム	44 mg	ビタミンE(α-TE)	1.4 mg	食塩相当量	2.2 g
炭水化物	103.7 g	リン	221 mg	ビタミンB1	0.51 mg		
ナトリウム	898 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンB2	0.14 mg		

※数値は全て1人あたりの数値

6月 行事・祭事・記念日

1	火	チーズの日
2	水	横浜カレー記念日
3	木	測量の日
4	金	蒸しパンの日
5	土	芒種 世界環境デー
6	日	ロールケーキの日 梅の日
7	月	
8	火	世界海洋デー
9	水	
10	木	無添加の日
11	金	入梅
12	土	恋人の日
13	日	鉄人の日
14	月	世界献血者デー
15	火	生姜の日
16	水	麦とろの日
17	木	
18	金	
19	土	朗読の日
20	日	父の日 ペパーミントの日
21	月	夏至
22	火	かにの日
23	水	
24	木	ドレミの日
25	金	
26	土	露天風呂の日
27	日	ちらし寿司の日
28	月	
29	火	佃煮の日
30	水	