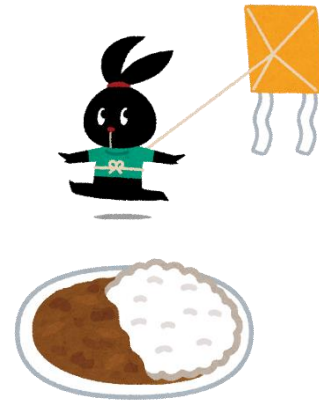


# 1月栄養だより



今日は何の日？

## 1月22日 カレーの日

カレーを製造する全国団体である全日本カレー工業協同組合が1月22日をカレーの日と制定しました。1982年、社団法人全国学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなんでいます。健康で豊かな消費生活の実現に寄与するための活動や情報発信がされています。

参考：全日本カレー工業協同組合ホームページ



今月のレシピ

## ツナカレー



【1人分】 エネルギー 226kcal たんぱく質 7.9g 塩分 2.3g

### 材料【4人分】

ツナ	120g
たまねぎ	1個半
にんじん	小1本
じゃがいも	2個
市販のカレールウ	1/2箱
水	700ml
*カレールウ・水の量は使用する商品により 適宜調節	

### 作り方

- ① たまねぎは、皮をむき、くし切り、にんじん・じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ ②に水、ツナを加え、煮込む。
- ④ 一度火を止め、カレールウを入れ、溶かす。再び火をつけて、5分ほど弱火で煮込む。
- ⑤ ④を皿に盛りつける。