



インド  
India

# 夏野菜のサンバル

(調布市富士見台小学校)

## 【 材料 (給食5人分) 】

にんじん 100g  
玉ねぎ 150g  
大根 150g  
サンバルダル 40g  
(キマメのひきわり)  
かぼちゃ 100g  
オクラ 10g

なす 60g  
〔揚げ油 適量〕

鶏ガラ 100g  
〔水 400cc〕  
炒め油 適量  
クミンシード 0.1g  
カレー粉 0.5g  
ターメリック 0.3g  
白ワイン 5cc  
塩 5g  
こしょう 少々  
しょうゆ 5cc

## 【 作り方 】

- ①スープを取っておきます。(給食では鶏ガラと野菜などでスープを煮出していますが、お好みのものをご用意ください。)
- ②にんじん・玉ねぎ・大根は短冊切り、かぼちゃはいちょう切り、オクラとなすは乱切り、いんげんは2cm幅程度に切っておきます。
- ③なすは、素揚げしておきます。
- ④鍋に油をひき、クミンシード、カレー粉、ターメリック、コリアンダーを加え、香りが出るまで炒めます。
- ⑤④ににんじん・玉ねぎ・大根・サンバルダルを加え、油となじんだら①のスープを加えて加熱します。
- ⑥食材にある程度火が通ったら、かぼちゃ・オクラ・いんげん、白ワイン・塩・こしょう・しょうゆを加え、加熱し味を整えます。
- ⑦⑥の食材に火が通ったら、なすを加えて完成です。



## ポイント

2019年に実施された給食料理コンテストの校内授賞作品です。インドでサンバルは、日本のみそ汁のような存在で、各家庭で日常的に食べられているそうです。キマメのひきわりが入っているのも特徴です。肉や魚などのたんぱく質な食材は使用せず、野菜と豆のうま味を感じられるカレーです。