給食レシピ紹介

２０２２年８月３０日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ナン |
| **主菜** | **キーマカレー** |
| 副菜 | 枝豆サラダ |
| 汁物 | じゅがいもとズッキーニのスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 豚ひき肉 | ２４ | 酒につけておく |
| 料理酒 | ２．４ |  |
| 米油 | １．２ |  |
| にんにく | １．２ | すりおろす |
| カレー粉 | ０．６ |  |
| たまねぎ | ３６ | みじん切り |
| にんじん | １２ | みじん切り |
| トマト | ６ | ざく切り　※皮が気になる時は、湯むきしても良いです |
| ピーマン | ４ |  |
| ひよこ豆（水煮） | ５ |  |
| クラッシュ大豆 | １４ |  |
| マッシュルームスライス | ６ |  |
| 中濃ソース | ３ |  |
| トマトケチャップ | ２．４ |  |
| 塩 | ０．３ |  |
| カレーフレーク | ６ | 少しのぬるま湯で溶いておく |
| 小麦粉 | ０．４ |  |

【作り方】

1. 鍋に、米油とにんにんくを入れ、豚ひき肉を炒める。
2. ①にカレー粉を振り入れ、火が通るまでよく炒める。
3. ②にたまねぎ、にんじんを入れてよく炒め、トマト、ピーマンも加えて炒める。
4. 野菜が煮えてきたら、ひよこ豆、クラッシュ大豆、マッシュルームを加え、調味料を入れる。
5. 小麦粉をざるなどでこしながら、少しずつ振り入れる。

＜ポイント！＞

・キーマカレーは、パンにもごはんにも合う一品です。この日の献立は、ナンでしたので、ナンの塩分も考慮して、うす味に仕上げました。ごはんにかけて召しあがる際は、塩などの調味料を若干増量しても良いかと思います。

・クラッシュ大豆が手に入らない時は、大豆水煮を細かく切って使っても良いです。

・トマトは、ミニトマトをカットして使用しても良いです。