

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<ポークカレー>

ざいりょう
材料 4人分

- ・油 4g (小さじ1) ・ にんにく 2g (みじん切り)
- ・生姜 2g (みじん切り) ・ 豚肉小間 80g
- ・ぶどう酒 (赤) (大さじ1/2)、カレー粉 2g (小さじ1)
- ・玉ねぎ 150g (小1コ) にんじん 80g (1/2本)
- ・じゃが芋 120g (1コ) ・ 水 300cc
- ・ホールトマト 20g ・ アップルソース 8g
- ・ウスターソース 8g (小さじ1強) ・ チーズ 20g
- ・塩 3g (小さじ1/2) ・ 白こしょう 少々

- ★ルウ★ *小麦粉 80g (大さじ3) *バター 15g
*カレー粉 1g (小さじ1) *油 8g (小さじ2)

作り方

- ① 油を熱し、にんにく、生姜を入れ豚肉 (肉に下味のぶどう酒とカレー粉をまぶしておく) を加え炒める。
- ② 野菜を加え炒める。水を入れ煮立ったらあくを取り、調味料と手作りルウを加え煮る。

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<ドライカレー>

ざいりょう
材料 4人分

- ・油 8g ・ 豚ひき肉 80g ・ 玉ねぎ 150g (小1コ)
- ・にんじん 80g (小1/2) ・ ごぼう 40g
- ・大豆 (ゆで) 60g ・ 干しぶどう 8g ・ ピーマン 20g
- ・にんにく、生姜各 2g *野菜類はすべてみじん切り
- ・トマトピューレ 40g、ウスターソース 8g
- ・カレー粉 3g、水 20cc、塩 3g ・ 白こしょう 少々
- ・小麦粉 8g

作り方

- ① 油を熱し、にんにく、生姜を入れ豚ひき肉を炒める。
 - ② 野菜のみじん切りと大豆を入れよく炒める。
 - ③ 水を入れ煮立ったらあくを取り、調味料を加え煮る。
 - ④ 最後に小麦粉をザルで振るいながら加え仕上げる。
- *小麦粉を最後に入れると、水分を吸って仕上がります。