

大人気！給食レシピ

R5. 10/13（金）給食で登場した人気のレシピ「カレー南蛮うどん」を紹介します。児童からのレシピのリクエストがあったメニューです。水溶きでん粉が入るので冷めずらく、体の中から温まります。栄養満点なので、作ってみてはいかがでしょうか。手作りカレールウですが、市販のカレールウでもOKです。

四川豆腐（4人分）

材料 （4人分）

小麦粉	大さじ2
カレー粉	大さじ1/2
植物油	大さじ1
かつお厚削り	小さじ1/2
水	500cc
鶏肉（むね小間）	80g
油揚げ	1/3枚（短冊切り→油抜き）
にんじん	1/4本（千切り）
細切り昆布	4g
長ねぎ	20g（2cm）みじん切り
しょうゆ	大さじ2～3
塩	少々
かたくり粉	大さじ1
溶き水	適量

作り方

- ①油を熱し、小麦粉、カレー粉を炒めてルウをつくる。
 - ②だし汁を煮立たせて、鶏肉を入れる。
 - ③刻み昆布、にんじんを入れる。
 - ④油揚げを入れ、火が通ったら、①のルウを入れる。
 - ⑤調味料を入れる。
 - ⑥長ねぎを入れ、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ※とろみが弱い場合は、でん粉を足して調整してください。