

1 2月の給食献立より



- ・冬野菜カレーライス
- ・牛乳
- ・海藻サラダ
- ・小煮干し



冬野菜カレーライス(4人分)

麦ごはん	適量
牛肉又は豚肉	100g
玉ねぎ	大1個
じゃがいも	小1個
かぶ	1個
れんこん	10センチ
にんじん	小1/2本
にんにく	ひとかけ
生姜	少々
サラダ油	小さじ1
小麦粉	大さじ3
カレー粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1と1/2
がらスープ	少々
トマトケチャップ	小さじ1と2/3
ウスターソース	小さじ1
とんかつソース	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
チャツネ	小さじ2/3
赤ぶどう酒	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	320cc



「冬野菜」というと、何を思いうかべるでしょうか？ハウス栽培や外国産などたくさんの種類の野菜が店頭に並ぶようになったので旬が分かりにくくなっています。一般的に夏野菜は水分が多いので体を冷やし、冬野菜は根菜類が多く、寒さや風邪に対する抵抗力を高めると言われます。その時期の体はその季節の野菜を欲しているのかもしれませんが、野菜をしっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。レシピには入れていませんが、大根・太ねぎ・白菜・ほうれん草・ごぼう・水菜・ブロッコリーなど、旬のいろいろな冬野菜で試してみてもいいでしょうか。



給食のカレーライスは、油と小麦粉、カレー粉を使ってルウを手作りしていますが、ご家庭では市販のカレールウを使うと簡単に作れます。



冬野菜カレーライス(作り方)

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、小麦粉を振り入れて弱火で薄く色づくまでよく炒め、さらにカレー粉を加えて炒め、ルウを作る。
- ③ 鍋に油を熱してにんにく・生姜を入れて香りを出してから肉と野菜を炒める。
- ④ 水を入れてアクを取りながらよく煮込み、②のルウを入れ、調味料で味をととのえる。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会