

# 1月の給食献立より



- ・金時にんじんのピラフ
- ・牛乳
- ・ツナサラダ
- ・カレーヌードルスープ



ヌードルは、英語で麺のことです。カレーヌードルスープは六条町学校給食センターの人気メニューのひとつです。今月、統一献立にも登場します。子どもたちの好きな麺とカレーを組み合わせ、寒い時に体を温めてくれる一品です。また、旬の冬野菜を加えて『我が家のカレーヌードルスープ』にしてもおいしくできるとおもいます。ご家庭でも季節の野菜をたっぷり入れて、作ってみてください。

## カレーヌードルスープ(作り方)

- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライスにする。にんじんはいちょう切り、エリンギはスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、みじん切りにんにく、ベーコンを炒める。
- ③ 玉葱・人参を入れて炒める。
- ④ 水を加え、トマト水煮、エリンギを入れて煮込む。
- ⑤ すりおろしたりんご・調味料・きざんだ大豆を入れてさらに煮る。
- ⑥ ふしめん、ねぎを入れて仕上げる。



## カレーヌードルスープ(4人分)

ふしめん	30g
ベーコン	30g
たまねぎ	大1個
にんじん	1/3本
エリンギ	中1本
中ねぎ	少々
トマト水煮	30g
大豆水煮	30g
りんご	1/8個
サラダ油	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
塩	少々
コンソメ	小さじ1
にんにく	1片
カレー粉	小さじ1
みりん	小さじ1
とんかつソース	大さじ1
ウスターソース	小さじ2
水	450ml

レシピ提供：高松市学校給食研究会

カレー粉は、カレーの本場であるインドにはもともと存在していませんでした。インドから帰ってきたイギリス人が、イギリスでも簡単にインド料理(カレー)が作れるようにとカレー粉をうみだしました。日本でも大正12年に国産第1号のカレー粉が誕生しました。ターメリック、コリアンダー、クミン、唐辛子など20~30種類ほどのスパイスが混合されて、食欲をそそる香りを生み出しています。

### カレー粉のおはなし

