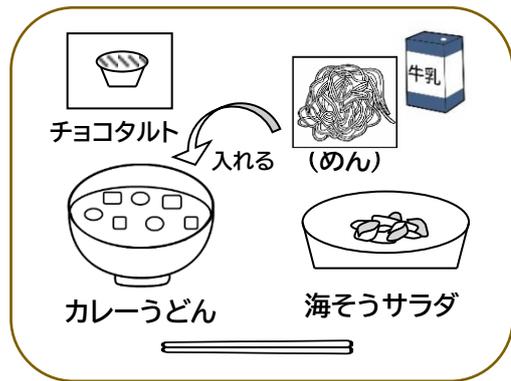


3月の給食献立より



- ・ カレーうどん
- ・ 牛乳
- ・ 海そうサラダ
- ・ チョコタルト



カレーうどん(4人分)

材 料	分 量
ゆでうどん	4 玉
豚肉	150g
油揚げ(短冊切り)	50g
玉葱(スライス)	小さめ 1 個
人参(短冊切り)	1/3 本
中ねぎ(小口切り)	1 本
にんにく(みじん切り)	小さじ 1
生姜(みじん切り)	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1
鶏がらスープ	小さじ 1/2
チキンコンソメ	小さじ 1/2
トマトケチャップ	小さじ 2
ウスターソース	大さじ 1/2
とんかつソース	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
チャツネ	小さじ 1
赤ワイン	小さじ 1
食塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
だし汁(削り節)	3 カップ



(作り方)

- ① 鍋に油を熱し、にんにく・生姜を炒める。
- ② 豚肉を炒め、さらに玉葱を加えて甘みがでるまでしっかり炒める。
- ③ 人参を加えてさらに炒め、カレー粉を振り入れて全体をよく炒める。
- ④ だし汁、油揚げを入れてアクをとりながら煮込む。
- ⑤ 具が煮えたら、Aを入れ調味する。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、中ねぎを入れて仕上げる。

学校給食では、豚肉を使用していますがだしをしっかりとっているのでコク深く仕上がります。牛肉でもおいしく出来上がります。