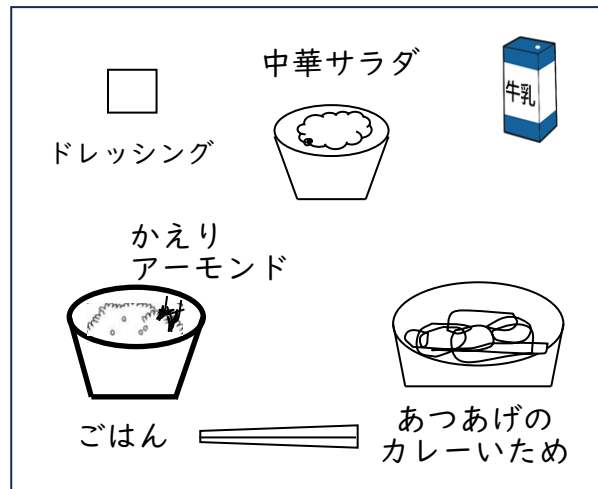


6月の給食献立より



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あつあげのカレーいため
- ・中華サラダ
- ・かえりアーモンド



あつあげのカレーいため (4人分)

材料		分量
豚ミンチ肉		100g
清酒		大さじ1
しょうが(みじん切り)		1片
にんにく(みじん切り)		1片
あつあげ(一口大)		250g
たまねぎ(スライス)		中1個
にんじん(いちょう切り)		1/3本
たけのこ(短冊切り)		40g
ピーマン(角切りして下ゆで)		1個
エリンギ(短冊切り)		中1本
ごま油		小さじ1
調味料	濃口しょうゆ	大さじ1
	赤みそ	小さじ2
	砂糖(中双糖)	大さじ1
	カレー粉	小さじ1.5
	チキンコンソメ	小さじ1
片栗粉		小さじ2
湯(量は加減してください)		200ml



あつあげのカレーいため

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。
- ② 豚ミンチ肉と清酒を加えてよく炒める。
- ③ たまねぎ、たけのこ、にんじん、エリンギを加えて炒める。
- ④ 湯を入れて煮る。
- ⑤ 調味料で味付けをし、あつあげを加えて煮含める。
- ⑥ ピーマンを加え、さっと煮る。
- ⑦ 片栗粉を大さじ1の水で溶いて加え、とろみをつけて出来上がり。