

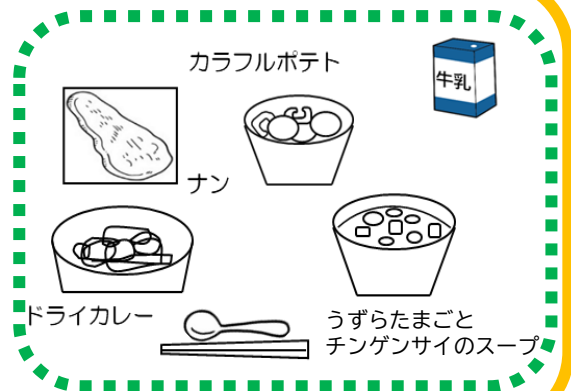
# 9月の給食献立より



- ・ ナン ・ 牛乳
- ・ ドライカレー
- ・ カラフルポテト
- ・ うずらたまごと



チンゲンサイのスープ



## ドライカレー(4人分)

| 材 料        |          | 分 量    |
|------------|----------|--------|
| 合いびきミンチ    |          | 150g   |
| 煮大豆(みじん切り) |          | 100g   |
| たまねぎ       |          | 150g   |
| にんじん       |          | 35g    |
| ピーマン       |          | 20g    |
| レーズン       |          | 5g     |
| にんにく       |          | 1かけ    |
| しょうが       |          | 1かけ    |
| サラダ油       |          | 小さじ1/2 |
| 小麦粉        |          | 大さじ1/2 |
| 調          | トマトケチャップ | 45g    |
| 味          | ウスターソース  | 大さじ1   |
| 料          | カレー粉     | 大さじ1   |
|            | 赤ぶどう酒    | 小さじ1   |
|            | チキンコンソメ  | 2.5g   |
|            | 食塩       | 1.5g   |
|            | こしょう     | 少々     |



煮大豆や蒸し大豆を小さく刻みます。

### (作り方)

- ① 野菜・煮大豆・レーズンはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒め香りを出す。合いびきミンチを、ほぐしながら炒め、たまねぎ、にんじんを順に加えて炒める。
- ③ 煮大豆、レーズンを加えて炒める。
- ④ 小麦粉を加えよく炒める。
- ⑤ 調味料を加えてさらに炒める。
- ⑥ 最後にピーマンを加えて炒め、味を整える。

材料は、小さく切ると口当たりが良くなります。レーズンは調味料として、小さく刻んで入れるとよりおいしくなります。

給食のドライカレーは、肉の使用を控え、大豆をたっぷり入れたヘルシーなドライカレーです。ナンや麦ごはんと一緒に食べたり、食パンの上にのせ溶けるチーズをかけて焼いたりアレンジできます。お弁当にもおすすめです。