

給食レシピ ①



柏原・氷上学校給食センター

家での生活が続く毎日ですが、生活リズムを整えて毎日元気にすごしましょう！
給食レシピを紹介します。作ってみましょう。

給食のカレー

(4人分)

～ 給食のカレーを家でもつくってみよう！ ～

米	3合
豚もも肉(スライス)	120g
にんにく	適量
土しょうが	適量
玉ねぎ	適量
にんじん	中 1/2 本
じゃがいも	中 2 個
炒め油	適量
塩	少々
こしょう	少々
こい口しょうゆ	小さじ1強
A ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
黒砂糖	少々
カレールウ	70g
水	3カップ

<作り方>

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。
にんにく・土しょうがはみじん切り、玉ねぎは厚さ8ミリ、にんじんは一口大に切る。
- ③ ジャがいもは一口大に切り、水にさらしておく。
- ④ なべに油を熱し、にんにく・しょうが、豚肉の順に炒め、塩・こしょうを加える。
- ⑤ 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料A・カレールウの順に加え、味をととのえる。



給食では、カレールウを2種類使用しています。2種類使用することで、味に深みが出て、よりおいしく仕上がります！おうちの人と作ってみましょう！