

▶ カレーライス



学校給食
栄養展
 「食はたのしみ」
 ～のぞいてみよう 学校給食の世界!～
Eating is Fun!

スパイスの香りが教室に届くと
 給食時間が待ち遠しいと
 休み時間は、大盛り上がり！



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米		70g
・ 豚肉		20g
・ サラダ油		1g
・ にんにく	(みじん切り)	0.3g
・ しょうが	(みじん切り)	0.3g
・ 玉ねぎ	(色紙切り)	60g
・ 人参	(さいの目切り)	15g
・ ジャがいも	(さいの目切り)	50g
・ バター		3g
・ 小麦粉		3g
A トマトケチャップ		6g
A ウスターソース		2g
A フルーツチャツネ		2g
A しょうゆ		1g
A カレー粉		0.8g
A ガラムマサラ		0.02g
A クミン		0.02g
A コリアンダー		0.02g
A 塩		0.7g
A こしょう		0.02g
・ スープ		60cc

【作り方】

- ① バターを溶かし、小麦粉を加えてルウをつくる。
- ② サラダ油でにんにくとしょうがを炒める。
- ③ ②に、豚肉、玉ねぎ、人参を加えて炒め、ガラスープを加え煮込む。
- ④ ジャガイモを加え、火が通ったらAで調味する。
- ⑤ ルウを入れ煮込んで仕上げる。
- ⑥ 炊いたご飯にかけて完成。

♪ 給食では鶏がらと豚骨でスープをとっています。