

冬野菜カレーライス

(材 料) 4 人分

材 料 (切り方) 4人分

豚肉(スライス)……………80g
にんにく(みじん切り)…1 かけ
しょうが(みじん切り)…1 かけ
玉ねぎ(くし形) ……250g
にんじん (いちょう) ……80g
れんこん (いちょう) ……60g
だいこん (いちょう) ……150g
さといも (一口大) ……180g
油(バター) ……小さじ2
りんご(すりおろす)……………40g
赤ワイン ……小さじ2
ケチャップ ……大さじ1
ウスターソース ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ2
塩 ……小さじ1
こしょう ……少々

《ルウ》
小麦粉…………大さじ4
カレー粉…小さじ1 強
水 ……100 mL
《スープ》
とりがら……………30g
セロリ……………少々
ローリエ (あれば) ……1 枚
水 ……400~500mL

ご 飯 ……4人分

手づくりのルウに
チャレンジしてみ
てね。



もりもりたべるくん

《作り方》

- ① とりがらと、セロリ・ローリエでスープをとっておく。
- ② 野菜を切る。
- ③ 油又はバターをしいて、にんにく・しょうがを炒める。
- ④ 肉を炒め、塩少々をふる。
- ⑤ 玉ねぎをよく炒め、にんじんを入れて炒める。
- ⑥ れんこん・だいこん・さといもを入れてスープを入れて煮る。
- ⑦ りんご、調味料を入れて煮る。
- ⑧ ボールに小麦粉とカレー粉を入れ、水を少しずつ入れて、あわだて器でよく混ぜ、ルウを作る。
- ⑨ ⑧のルウを少しずつ入れ、混ぜながらよく煮込む。
- ⑩ 塩・こしょうで味を整える。

大竹市給食センター

(栄養教諭 香川 里美)

冬野菜カレーライス

(材 料) 4 人分

材 料 (切り方) 4人分

豚肉(スライス)……………80g
にんにく(みじん切り)…1 かけ
しょうが(みじん切り)…1 かけ
玉ねぎ(くし形) ……250g
にんじん (いちょう) ……80g
れんこん (いちょう) ……60g
だいこん (いちょう) ……150g
さといも (一口大) ……180g
油(バター) ……小さじ2
りんご(すりおろす)……………40g
赤ワイン ……小さじ2
ケチャップ ……大さじ1
ウスターソース ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ2
塩 ……小さじ1
こしょう ……少々

《ルウ》
小麦粉…………大さじ4
カレー粉…小さじ1 強
水 ……100 mL
《スープ》
とりがら……………30g
セロリ……………少々
ローリエ (あれば) ……1 枚
水 ……400~500mL

ご 飯 ……4人分

手づくりのルウに
チャレンジしてみ
てね。



もりもりたべるくん

《作り方》

- ① とりがらと、セロリ・ローリエでスープをとっておく。
- ② 野菜を切る。
- ③ 油又はバターをしいて、にんにく・しょうがを炒める。
- ④ 肉を炒め、塩少々をふる。
- ⑤ 玉ねぎをよく炒め、にんじんを入れて炒める。
- ⑥ れんこん・だいこん・さといもを入れてスープを入れて煮る。
- ⑦ りんご、調味料を入れて煮る。
- ⑧ ボールに小麦粉とカレー粉を入れ、水を少しずつ入れて、あわだて器でよく混ぜ、ルウを作る。
- ⑨ ⑧のルウを少しずつ入れ、混ぜながらよく煮込む。
- ⑩ 塩・こしょうで味を整える。

大竹市給食センター

(栄養教諭 香川 里美)