



献立名

カミカミカレー

エネルギー	341kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	13.7g
塩分	1.8g
食物繊維	6.0g

(子ども一人分)

材料 4人分

- 豚肉(部位はお好み) 100g
- たまねぎ 中1個
- にんじん 1/2本
- ジャがいも 2個
- れんこん 1/3節
- いか 80g
- グリンピース(お好み) 大さじ1
- しょうが 1かけ
- にんにく 1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 水 600ml
- ゆで大豆 50g
- コンソメ 少々
- チャツネ(あれば) 大さじ1
- すりおろしりんご 大さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- ケチャップ 小さじ1
- カレールウ 4皿分
- 赤ワイン 大さじ1
- ピザ用チーズ 大さじ1

ご飯の栄養価は含みません

作り方

- ① 豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、れんこんは一口大に切る。
- ② いかは食べやすい大きさに切り、さっと茹で、水気を切っておく。グリンピースも茹でておく。
- ③ しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、③とたまねぎを入れ、弱火で15分程炒める。
- ⑤ ④に豚肉を入れ、肉の色が変わったらにんじん、じゃがいも、れんこんを加え、さっと炒め、水を入れる。
- ⑥ 沸騰したらアクをとり、★を加え煮込む。野菜が少し柔らかくなったらウスターソース、ケチャップを加え、10分程煮込む。
- ⑦ ⑥にカレールウ、赤ワイン、ゆで大豆を加え、弱火で15分程混ぜながら煮込む。
- ⑧ ⑦に②とチーズを入れる。



給食の献立例
 カミカミカレーライス
 牛乳
 小松菜とコーンのソテー
 チーズ

※レシピは家庭用にアレンジしています。