

# 給食だより 特別号

令和2年5月



みなさん、こんにちは。

この給食だよりを通して、学校給食センターから休校中の食事面や衛生面等のサポートができたと思います。おうちの方と一緒によんでくださいね。

## 今回のテーマは… 「給食の味に挑戦してみよう①」

今回は、人気 NO.1 のカレーライスのレシピの紹介です。

みんなが大好きなカレーライス。給食のカレーは、たくさんの食材を使ってじっくり煮込んでいます。家庭の鍋では出せないうまみがきつとおいしさの秘訣です。またカレーといっても、ポークカレーやチキンカレー、キーマカレー、シーフードカレー、ドライカレーなど、いろいろな種類のカレーがあります。カレールーの割合や食材、調味料なども毎回同じではありません。これから旬を迎える夏野菜も、カレーと相性がよい食材がたくさんあります。今回は、給食の基本のレシピを紹介しますので、家庭で給食の味に近づけてみてくださいね。

## ポークカレー

### ○ 材料 (大人4人分) ○

豚もも肉	100g	小間切り
料理酒	大さじ1	
にんにく	少々	みじん切り
しょうが	少々	みじん切り
たまねぎ	中1個	スライス
にんじん	中2/3個	いちょう切り
水	2カップ (400ml)	
じゃがいも	中1個	角切り
チャツネ	大さじ1	
ローストオニオン	10g	ほぐす
りんご	大さじ1	すりおろす
カレールウ①	} ☆お好みで。給食は カレールウ② } 2種類混ぜています	
ケチャップ		小さじ1
しょうゆ	小さじ1	
スキムミルク	大さじ2	ぬるま湯でとがす
牛乳	50ml	



### ○つくりかた○



- ① にんにく、しょうがを鍋に入れて、豚肉、酒と炒める。
- ② たまねぎを入れてよく炒める。
- ③ 水を入れ、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ あくをととり、チャツネ、ローストオニオン、すりおろしりんごを入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が煮えたら、弱火にしてカレールウを入れる。
- ⑥ カレールウがとけたら、ケチャップ、しょうゆを入れて煮込む。
- ⑦ 仕上げに、とがしておいたスキムミルクと牛乳を入れる。

### ☆☆☆ポイント☆☆☆

★たまねぎをよーよーく炒めるとおいしさアップ。

(炒めることで、たまねぎはどんな風に変化するかな。観察してみよう！)

★スキムミルクと牛乳は、成長期に大切なカルシウムを補給するためでもあります、味もまろやかになります。

★チャツネは、新鮮なパパイア、りんご、レーズンなどの芳香果実をベースにスパイスを加えてじっくり熟成させた濃厚な調味料です。隠し味に最適！

