

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

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するので、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	100 g	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	10 g	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2種類混ぜています	
カレールウ②		
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	ぬるま湯でとくす
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каしておいたスキムミルクと牛乳を入れる。



☆☆☆ ポイント ☆☆☆

★たまねぎをよーく炒めるとおいしさアップ。

★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。味がまろやかになります。

★チャツネは、新鮮なパパイヤ、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！