

給食メニューのレシピを紹介しす



今回は、人気NO.1のカレーライスのレシピを紹介しす。

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、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。基本の野菜だけでなく、旬の野菜や冷蔵庫に余っている野菜を入れてアレンジしてもおいしいです。

今回は、給食の基本のレシピを紹介しすので、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	いちよう切り
水	2カップ (400ml)	
じゃがいも	中1個	角切り
チャツネ	小さじ1	
りんご	大さじ1	すりおろす
カレールウ①	☆お好みで。給食では、 2種類を混ぜています。	
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	ぬるま湯でとかす
牛乳	50ml	

○ つくり方 ○

- 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、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、とか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がアップしす。
- ★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だけでなく、味もまろやかにしてくれす。
- ★チャツネは、新鮮なパパイヤ、りんご、レーズンなどの芳香な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。隠し味として加えることで、味に深みが出す。

