

# ドライカレー



4月 第1回 いがスマイル給食（いがっこ元気）



## ☆材料（1人分）

サラダ油	少々(0.3g)	にんじん	30g
にんにく	0.3g	ひきわり大豆	15g
しょうが	0.3g	○ 中濃ソース	小さじ1/2(3g)
セロリ	3g	○ ウスターソース	小さじ1弱(5g)
😊 牛ミンチ	20g	○ トマトケチャップ	小さじ1と1/3(8g)
😊 豚ミンチ	15g	○ こいくちしょうゆ	小さじ1/5弱(1g)
赤ワイン	小さじ1弱(4g)	○ 天塩	少々(0.4g)
ナツメグ	少々(0.03g)	○ 白こしょう	少々(0.01g)
オールスパイス	少々(0.02g)	小麦粉	小さじ1/2弱(1.3g)
カレー粉	0.6g	【ごはん】	
玉ねぎ	80g	😊 ごはん	茶わん1杯
			(米は伊賀米コシヒカリ)

## ☆作り方

- ① にんにく・しょうが・セロリは細かくみじん切りし、玉ねぎ・にんじんは、粗いみじん切りにしておく。
- ② サラダ油でにんにく・しょうが・セロリを炒め、香りが出たら牛・豚ミンチを炒めながら赤ワインをふりかける。
- ③ ナツメグ・オールスパイス・カレー粉を振り入れる。
- ④ 玉ねぎ・にんじんを加えてよく炒める。
- ⑤ ひきわり大豆と○の調味料を入れしっかり煮込む。
- ⑥ 小麦粉を振り入れて、しっかり混ぜたら完成！
- ⑦ 炊きたてのごはんにかけていただきます。

※中学年（3～4年生）の分量です。野菜などは廃棄した分を除いた正味量で掲

POINT

すべての具材が、みじん切りで食べやすく、給食で人気のメニューのひとつです。ひきわり大豆ではなく、茹でた大