



# おすすめ給食レシピ



# No. 1

発行日

令和2年5月26日

給食の献立の中からおすすめのリシピをご紹介します。今回は子どもたちも大好きな、**ポークカレー**と**ごま酢あえ**です。給食では夏野菜カレーや秋なすカレーなどさまざまな種類のカレーが出ます。



## ポークカレー

〈材料 (4人分)〉

豚肉	120 g
じゃがいも	2~3 個
たまねぎ	大 1 個
にんじん	小 1 本
しょうが	小さじ 1/2
にんにく	小さじ 1/4
油	小さじ 1
ルー	{ 小麦粉 40 g
	{ マーガリン 40 g
	{ カレー粉 大さじ 1
トマトケチャップ	小さじ 2
中濃ソース	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1
水	3 カップ

〈作り方〉

1. じゃがいも・たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. にんにく・しょうがはみじん切りにする。(チューブでもよい)
3. カレールーを作る。
  - ①フライパンでマーガリン(バターでもよい)を溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。
  - ②とろりとした状態になるまで、20分くらい炒める。
  - ③カレー粉(1/3位残しておく)を入れて炒める。
4. 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。豚肉と残りのカレー粉・塩を入れて炒める。
5. にんじん・じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。
6. ケチャップ・ソース・しょうゆを入れ、カレールーを入れて弱火で煮込む。

## ごま酢あえ

〈材料 (4人分)〉

きゅうり	1/2 本
塩	小さじ 1/4
にんじん	1 cm
切干しだいこん	30 g
炒りごま	大さじ 1
★しょうゆ	小さじ 2
★砂糖	大さじ 1
★酢	大さじ 1

〈作り方〉

1. きゅうりを2mmの輪切りにし、塩をふり10分位おいてから水を切る。
2. にんじんはせん切りにし、熱湯をかけて冷ます。
3. 切干しだいこんはたっぷりの水に30分位つけてもどす。食べやすい長さに切り、茹でて水にとり冷ます。
4. ★印の調味料をよく混ぜる。
5. きゅうり・にんじん・切干しだいこんを4.の調味料・ごまであえる。