

作ってみませんか

8月31日に実施した独自献立のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

ドライカレー

ルーを使わずにカレー粉で作ります。

ごぼうやじゃがいもを入れて、食物繊維もたっぷりです。

材料（4人分）

豚ひき肉 200g トマトケチャップ 大さじ1
じゃがいも 小2個 ウスターソース 大さじ1
たまねぎ 大1個 しょうゆ 小さじ1
にんじん 1/2本 カレー粉 小さじ2/3
ごぼう 1/4本 塩 小さじ2/3
しょうが 少々 こしょう 少々
にんにく 少々 水 2カップ～
大豆ミート 大さじ1 *水は状況によって
油 適量 増やしてください
小麦粉 大さじ1

作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・ごぼう・しょうが・にんにくはみじん切りにして、ごぼうは水にさらす。
- 2 じゃがいもは1cm角に切り、ゆでておく。
- 3 小麦粉は弱火で色づくまでから炒りする。
- 4 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを炒め、豚ひき肉を炒め、ごぼうをよく炒める。
- 5 たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 小麦粉をふり入れ、じゃがいもを入れる。

★カレー粉は種類によって辛みが違うので調節してください。

枝豆とコーンのサラダ

旬の枝豆とコーンを使ったサラダです。

手作りのたまねぎドレッシングがおいしいですよ。

材料（4人分）

えだまめ（むき実） 40g
スイートコーン（缶） 40g
キャベツ 180g（1/4玉）
ドレッシング
（作りやすい量約20人分）
たまねぎ 30g（約1/5個）
□砂糖 小さじ2
□酢 大さじ2
サラダ油 60g
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2
酢 大さじ2
塩 小さじ1 こしょう 少々

作り方

- 1 えだまめはゆでる。
- 2 キャベツは短冊切りにして、★加熱処理する。
★加熱処理は、沸騰した湯にキャベツを入れ、さっと湯通して、水冷します。（給食では、湯音85℃を確認してから引きあげています）加熱することで、殺菌されることと、かさが減るのでたくさん食べられます。
- 3 キャベツの水を切り、えだまめ・コーンと混ぜて、ドレッシングをあえる。

ドレッシングの作り方

- 1 たまねぎを薄切りにして、□の砂糖と酢で煮る。（焦げそうなら水を適宜入れて、柔らかくなるまで煮ます）
- 2 1をミキサーにかけ、細かくしてから、サラダ油以外の材料を混ぜて、油を少しずつ入れて混ぜる。

※ミキサーがない場合は、たまねぎはみじん切りにして甘酢で煮ると良いです。

