

【学校給食レシピ紹介】

2016年7月掲載

<p>レシピ名</p>	<p>ドライカレー</p>																				
<p>エネルギー(1人分)</p>	<p>585kcal (ごはん含む)</p>																				
<p>材料 (4人分)</p>	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉ミンチ・・・60g</td> <td>粉チーズ・・・・・・・・大さじ1</td> </tr> <tr> <td>若どりミンチ・・・60g</td> <td>サラダ油・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>大豆(乾)・・・・20g</td> <td>赤ワイン・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・・・・・1/2本</td> <td>トマトケチャップ・・・大さじ3</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ・・・・・・・・小2個</td> <td>デミグラスソース・・・大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>エリンギ・・・・・・・・1本</td> <td>ウスターソース・・・・大さじ1</td> </tr> <tr> <td>干しぶどう・・・・30g</td> <td>濃口しょうゆ・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ピーマン・・・・・・・・1個</td> <td>カレー粉・・・・・・・・小さじ2</td> </tr> <tr> <td>にんにく・・・・・・・・1片</td> <td>塩・・・・・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>しょうが・・・・少々</td> <td>こしょう・・・・・・・・少々</td> </tr> </table>	豚肉ミンチ・・・60g	粉チーズ・・・・・・・・大さじ1	若どりミンチ・・・60g	サラダ油・・・・・・・・小さじ1	大豆(乾)・・・・20g	赤ワイン・・・・・・・・小さじ1	にんじん・・・・・・・・1/2本	トマトケチャップ・・・大さじ3	たまねぎ・・・・・・・・小2個	デミグラスソース・・・大さじ1/2	エリンギ・・・・・・・・1本	ウスターソース・・・・大さじ1	干しぶどう・・・・30g	濃口しょうゆ・・・・小さじ1	ピーマン・・・・・・・・1個	カレー粉・・・・・・・・小さじ2	にんにく・・・・・・・・1片	塩・・・・・・・・少々	しょうが・・・・少々	こしょう・・・・・・・・少々
豚肉ミンチ・・・60g	粉チーズ・・・・・・・・大さじ1																				
若どりミンチ・・・60g	サラダ油・・・・・・・・小さじ1																				
大豆(乾)・・・・20g	赤ワイン・・・・・・・・小さじ1																				
にんじん・・・・・・・・1/2本	トマトケチャップ・・・大さじ3																				
たまねぎ・・・・・・・・小2個	デミグラスソース・・・大さじ1/2																				
エリンギ・・・・・・・・1本	ウスターソース・・・・大さじ1																				
干しぶどう・・・・30g	濃口しょうゆ・・・・小さじ1																				
ピーマン・・・・・・・・1個	カレー粉・・・・・・・・小さじ2																				
にんにく・・・・・・・・1片	塩・・・・・・・・少々																				
しょうが・・・・少々	こしょう・・・・・・・・少々																				
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 大豆を一晩水につけて戻し、やわらかくゆでた後、みじん切りにする。(水煮大豆を利用すると手軽です。) ② にんじん・たまねぎ・エリンギを粗みじんに切る。 ③ ピーマンを5mm角に切る。 ④ にんにく・しょうがをみじん切りにする。 ⑤ 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら、豚肉ミンチ、若どりミンチを炒め、赤ワインを加える。 ⑥ たまねぎ・にんじんを加えて炒め、カレー粉をふり入れる。 ⑦ エリンギ・ピーマン・大豆も加えて炒め、干しぶどう・調味料を入れて煮込む。 ⑧ 粉チーズを加え、仕上げる。(水分が多い場合は、パン粉を加えて調整するとよい。) ⑨ ごはんの上に⑧にかける。 																				
<p>一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・夏場の食欲のない時にもおいしく食べることができ、子どもたちに人気の料理です。 ・日ごろ摂取しにくい大豆を食べやすいように、細かくみじん切りにして使用しています。 ・パンにはさんでもおいしいですよ。 																				