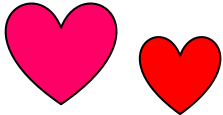


給食だより
8月令和2年度
高松市立
庵治小学校

夏休みは子どもたちが料理に挑戦するよい機会です。今年度は夏休みが縮小されている関係で、マイランチの宿題は出しませんが、おいしい昼ご飯を子どもたちと一緒に作ってみてもいいかもしれませんね。給食でもおなじみの「ドライカレー」を家庭用にアレンジしたレシピを紹介します！学校にも掲示しているので、学校にお越しの際はぜひご覧ください！



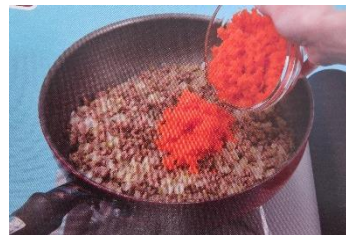
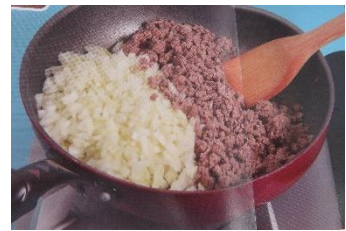
にこにこキーマカレー



<材料>	(4人分)
・ひき肉	300g
・にんじん	1本
・たまねぎ	1個
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★ウスターソース	大さじ1
★ケチャップ	大さじ1
★カレー粉	大さじ1
・水	200ml
・かたくりこ	大さじ1
☆水	大さじ2

<作り方>

- ① たまねぎをみじん切りにして、にんじん、にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② フライパンをあたため、油を入れ、にんにく、しょうがをいため、ひき肉をいためる。さらにたまねぎをくわえ、すきとおるまでいためる。
- ③ にんじんのすりおろし、水、★の調味料を入れて、ふたをして5分ほど、コトコトと煮る。
- ④ ☆の水でといたかたくりこを入れ、とろみがつくまで煮て、とろりとしたらできあがり！



<用意するもの>

- ・ほうちょう ・まないた ・おろし器
- ・ボウル ・フライパン（ふたつき）
- ・ヘラ ・おたま

もいつけを工夫してみよう！

ごはんをよそい、カレーをもりつけたら、ハムやにんじん、えだまめ、ミニトマト、さやいんげんなどでかざりつけしても楽しいです♪



おてつだいをしよう！

