給食のレシピをご家庭で！！

夏野菜を入れて食べよう！

2020/7/30

ドライカレー

材料（3～4人分）		切り方や準備
豚ひき肉	80	
牛ひき肉	60	
水煮大豆	60	荒みじん切り
玉ねぎ	中1 個	荒みじん切り
にんじん	中1/2 本	荒みじん切り
ピーマン	1/2 個	荒みじん切り
レーズン	7 粒程度	みじん切り
にんにく	1 かけ	みじん切り
しょうが	1 かけ	みじん切り
サラダ油	小さじ 1	
小麦粉	小さじ 1	
トマトケチャップ	大さじ 2.5	
ウスターソース	小さじ 2	
カレー粉	小さじ 2.5	
赤ぶどう酒	大さじ 1	
チキンコンソメ	1/2 個	
食塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	

調 理 方 法

① フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れてよく炒める。
② ひき肉を加え、よくほぐしながら十分に炒める。
③ 玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒め、 大豆、レーズンを加え、小麦粉を振り入れながら炒める。
④ 調味料を加えて、さらに炒める。
⑤ ピーマンを加えて仕上げる。
※ピーマンは直前にさっと下ゆでしておくと彩りよく仕上がります。

★ ご飯にもパンにもよく合います。
★ カレー粉の量で、辛さを調整してください。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。