



学校給食 レシピ

じゃがいものカレーそぼろ煮

ホクホクじゃがいもがおいしい、
子どもたちに大人気のカレー風味の煮物です！



ni - 23

材料＜4人分＞

とりミンチ・・・60g
じゃがいも・・・中2コ
にんじん・・・1/2本
たまねぎ・・・1コ
こんにゃく・・・60g
（細切りのもの）
さやいんげん（冷凍）・・・30g
サラダ油・・・小さじ1

～調味料～

A [和風だしの素・・・小さじ1
こいくちしょうゆ・・・小さじ2
本みりん・・・小さじ1
カレールウ・・・ひとかけ（20g）
カレー粉・・・小さじ1/2程度

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

肉の種類は、家にあるもの等、お好みでどうぞ。カレールウを使用すると味が決まりやすいですが、しょうゆなどの調味料とカレー粉でもおいしいです。カレー風味が加わることでおいしさが増します。

作り方

①玉ねぎは、皮をむいてくし形、にんじんは、皮をむいて5mm幅のいちょう切り、じゃがいもは、皮をむいて一口大の乱切りにする。こんにゃくは、さっと湯通しをして臭みをぬく。（塩もみして水洗いしてもよい）冷凍さやいんげんは、水洗いしておく。

③調味料Aを入れて煮る。じゃがいもに火が通ったら、カレールウ、カレー粉を入れ味をなじませ、冷凍さやいんげんを入れて弱火で煮る。

②鍋にサラダ油をひき、とりミンチを炒める。さやいんげん以外の①の材料と水を入れ5分程度煮る。

④全体に味がしみこむまで煮たら、できあがり。

【給食献立】

麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
アロケーションのなめたけあえ じゃがいものカレーそぼろ煮

近江八幡市学校給食センター