



学校給食 レシピ

カレーの野菜あんかけ

ソースをかけておいしさアップ!



ag - 3

材料<4人分>

カレー切り身・・・4切れ
片栗粉・・・・・・・・適量（まぶす用）
サラダ油（揚げ物用）・・・適量
水菜・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・1/2本
A { みりん・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/
和風だし汁・・・200cc
片栗粉・・・・・・・・小さじ1（たれ用）



【一口メモ】

たれの水菜は煮込みすぎないようにさっと火を通す程度にすると、色合いも食感もおいしく出来上がります。

作り方

①にんじんは細切り、水菜は2cmの長さに切っておく。

②カレーに片栗粉をまぶし、油で揚げる。

③Aとにんじんを鍋に入れ加熱し、にんじんがやわらかくなったら、水菜を入れてさっと火を通したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④器にカレーを盛りつけ、たれをかけたら完成！

【給食献立】

麦ごはん カレーの野菜あんかけ ひじき豆煮 豚汁

近江八幡市学校給食センター