



学校給食 レシピ

小松菜のカレー炒め

だしのきいた、カレー炒めです。



It - 3

材料<4人分>

小松菜…1束
しめじ…1パック
油揚げ…1枚
サラダ油…大さじ1
和風だしの素…少々
塩、こしょう…少々
カレー粉…小さじ1
しょうゆ…小さじ1



【一メモ】

市内の中学生が、平成27年度学校給食用料理コンクールで優秀賞を受賞したレシピです。

作り方

①小松菜は3cmの長さに切る。
(茎と葉の部分にわけておく) しめじは石づきをとり、小房にわける。油揚げは短冊切りにする。

②フライパンに油を熱し、しめじ、油揚げを炒める。

③小松菜の茎の部分を入れて炒め、さらに葉の部分を入れて炒める。

④調味料を加え、味をととのえる。

【給食献立】

ごはん おろしハンバーグ 小松菜のカレー炒め 豆腐スープ

近江八幡市学校給食センター