



学校給食 レシピ

根菜カレー

食物せんいがしっかりとれるおいしいカレー！



ni - 3

材料<4人分>

豚肉スライス…80g
玉ねぎ…120g
にんじん…60g
れんこん…40g
じゃがいも…80g
ごぼう…40g
さつまいも…80g

カレールウ…60g
赤ワイン…適宜
すりおろしりんご…適宜 } A



【一口メモ】

カレーの具だと、根菜が苦手でも食べやすいです。

作り方

①にんじんは乱切り、さつまいも、じゃがいもは一口大、ごぼうは、ささがき、玉ねぎはざく切り、れんこんはちょう切りにする。

②豚肉を炒め、ある程度火が通れば野菜とひたひたの水を入れて煮る。

③Aを入れ、味を調える。

【給食献立】

ごはん 根菜カレー 大豆コロケ コーンサラダ

近江八幡市学校給食センター