



つく  
きゅうしょく  
作ってみよう給食レシピ

カレーライス



ざいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- ぶたにく 豚肉…120g
- にんじん 人参…60g (1/3本)
- たま 玉ねぎ…180g(小1個)
- じゃがいも…180g(中2個)
- しお 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々
- あぶら 油…適量
- ウスターソース…大さじ1
- トマトケチャップ…大さじ1
- カレールウ(甘口A)…32g
- カレールウ(甘口B)…16g

\*ひとつまみ…親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量

\*\*少々…親指、人差し指の2本でつまんだ量

つく かた  
作り方

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは太めのいちょう切りにする。
- ② 油を入れて熱した鍋に、肉、①の野菜、塩、こしょうを入れて炒める。



- ③ 具材が浸かるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、カレールウを入れる。  
(カレールウは事前にお湯で溶いておくと混ぜやすい。)



- ⑤ 焦げないように鍋の底から混ぜて、とろみが出てきたら火を止める。

から  
辛すぎない  
やさしい味が人気!

# と<sup>り</sup>鶏とレ<sup>あ</sup>バーのアーモンド和え

## ざいり<sup>よう</sup> 材料(4人分)

- とりにく 鶏肉…180g
- と<sup>り</sup> 鶏レ<sup>あ</sup>バー…60g
- り<sup>よう</sup>り<sup>し</sup>ゆ 料理酒…12g
- か<sup>た</sup>くり<sup>こ</sup> 片栗粉…48g
- あ<sup>あ</sup>ぶ<sup>ら</sup> て<sup>き</sup>り<sup>よう</sup> 揚げ油…適量
- アーモンドスライス…8g
- アーモンド粉…8g
- う<sup>す</sup>く<sup>ち</sup> 淡口しょう油…12g
- さ<sup>と</sup>う 砂糖…12g
- み<sup>り</sup>ん…6g
- み<sup>ず</sup> 水…12g



## つく<sup>か</sup>た 作り方

- とりにく 鶏肉とレ<sup>あ</sup>バーは一口大に切る。
- レ<sup>あ</sup>バーを下<sup>した</sup>茹<sup>ゆ</sup>です。\*臭<sup>く</sup>みが気<sup>き</sup>になる場合は、生<sup>しょう</sup>姜<sup>が</sup>ひとかけと一緒<sup>いっしょ</sup>に下<sup>した</sup>茹<sup>ゆ</sup>でするとよい。
- とりにく 鶏肉にり<sup>よう</sup>り<sup>し</sup>ゆ 料理酒をふりかけ、か<sup>た</sup>くり<sup>こ</sup> 片栗粉をつけ、あ<sup>あ</sup>ぶ<sup>ら</sup> 油<sup>あ</sup>で揚<sup>あ</sup>げる。



- あ<sup>ら</sup>ね<sup>つ</sup> 粗熱をとったレ<sup>あ</sup>バーにか<sup>た</sup>くり<sup>こ</sup> 片栗粉をつけ、あ<sup>あ</sup>ぶ<sup>ら</sup> 油<sup>あ</sup>で揚<sup>あ</sup>げる。



- べ<sup>つ</sup>な<sup>べ</sup> 別鍋に、し<sup>ょう</sup>ゆ しょう油、さ<sup>と</sup>う 砂糖、み<sup>り</sup>ん みりん、み<sup>ず</sup> 水を入れて煮<sup>に</sup>た<sup>た</sup>せ、アーモンドスライス・アーモンド粉<sup>こ</sup>を入れてもうひと煮<sup>に</sup>た<sup>た</sup>せさせる。



- あ<sup>あ</sup> とりにく ⑤に揚<sup>あ</sup>げた鶏肉とレ<sup>あ</sup>バーをい<sup>い</sup>れてあ<sup>あ</sup>えたら出<sup>で</sup>来<sup>き</sup>上<sup>あ</sup>がり。



いつも給食アンケートで上位に入る人気メニュー!

