



つく きゅうしょく
作ってみよう給食レシピ[®]

あつあ いた
厚揚げのカレー炒め

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- 厚揚げ…160g
- 豚ひき肉…80g
- 玉ねぎ…60g
- 人参…40g
- 青ねぎ…20g
- 生姜…2g (チューブでも OK)
- A砂糖…8g
- A濃口しょう油…12g
- A料理酒…2g
- Aみそ…8g
- カレー粉…1.2g
- ごま油…適量
- 片栗粉…1.6g



つく かた
作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん、人参は千切り、青ねぎは小口、生姜はみじん切りにする。
- ② 厚揚げは一口大に切り、お湯をかけて油抜きをしておく。
- ③ Aの調味料を混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、生姜、豚ひき肉を炒める。



- ⑤ カレー粉を入れて、さらに炒める。
- ⑥ 人参、玉ねぎ、青ねぎを入れて炒める。



- ⑦ 野菜に火が通ったら、厚揚げ、青ねぎを入れて炒める。
- ⑧ Aの調味料を入れて、味を調える。
- ⑨ 水溶き片栗粉を少量ずつ入れて、とろみをつければ出来上がり。

あつあ
厚揚げとカレーが
こうあししょう
好相性♥



ラタトウイユ(ウイナー入バージョン)

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- トマト…120g
- 玉ねぎ…80g
- ズッキーニ…80g
- スライスマッシュルーム…20g
- ウィナーズライス「…80g
- 塩…2g
- こしょう…少々
- ガーリックパウダー…0.4g
- オリーブ油…4g



** 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 トマトはさいの目切り、玉ねぎは5mmくし切り、ズッキーニは5mm半月切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ガーリックパウダー、ウィナーズを入れて炒める。
- ③ トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、マッシュルームを入れて炒め、塩こしょうで味を調える。

トマトとさばのスパゲティ

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- スパゲティ…48g
- 焼きさばほぐし身…24g
- 玉ねぎ…80g
- 人参…20g
- トマト…60g
- バジル(乾)…0.4g
- ブイヨン…1.2g
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々
- ガーリックパウダー…0.08g
- なたね油…適量

脂ののったさばと、
さっぱりトマトが
夏にピッタリ!



*さばのほぐし身がない時は、サバの塩焼きを作って
ほぐして使ってください。

つく かた 作り方

- ① 玉ねぎは5mmくし切り、人参は千切り、トマトはさいの目切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、スパゲティをゆがく。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参を炒め、ブイヨン、塩、こしょう、ガーリックパウダーを入れてさらに炒める。
- ④ ③に焼きさば、トマト、バジルを入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、②のスパゲティを入れて炒める。