



つく

きゅうしょく

# 作ってみよう給食レシピ

12月の新メニュー!

てつぶん

## 鉄分たっぷりキーマカレー

ざいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- こめ にんぶん  
米…4人分
- ぶた にく  
豚ひき肉…80g
- レバー…40g
- だいず みずに  
大豆(水煮)…40g
- たま  
玉ねぎ…120g
- にんじん  
人参…20g
- みずに  
トマト水煮…40g
- いた あぶら てきりょう  
炒め油…適量
- しょうが…4g
- ガーリックパウダー…1.2g
- Aウスターソース…3.2g
- Aブイヨン(粉)…2g
- A塩…1g
- Aこしょう…少々
- カレールウ…10g



つく かた  
作り方

- レバーは、下茹でしておく(しょうがをひとかけ入れてゆがくと臭みが軽減します)
- 玉ねぎ、人参は粗みじんにする。
- フライパンに油を敷いて熱し、しょうが、豚ひき肉、レバー、ガーリックパウダーを炒める。

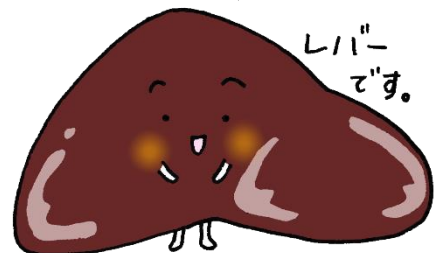


- 肉にある程度火が通ったら、人参、玉ねぎを入れて炒める。



- トマト水煮、大豆水煮を入れて煮る。
- Aの材料を入れて味を整える。
- 最後にカレールウを入れて焦げないように混ぜたら出来上がり。
- 水溶き片栗粉を入れてとろみをつければ、出来上がり!

てつぶん  
鉄分たっぷり!  
げんき  
元気になるよ!!



## かきあげ

### ざいりょう 材料(4人分)

- さつまいも…80g
- だいず みずに 大豆(水煮)…40g
- たま 玉ねぎ…40g
- にんじん 人参…12g
- カットわかめ…1.2g
- A 米粉…32g
- A 塩…0.4g
- A 水…50g
- 揚げ油…適量

しゃしん なつやす しさく 写真は、夏休みに試作した「かぼちゃバージョン」ですが、  
こんかい 今回は「さつまいも」を使います。



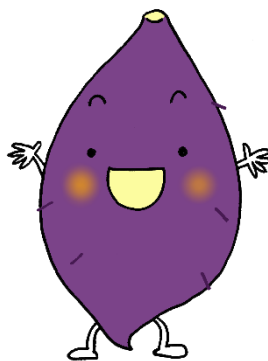
### つく 作り方

だいず かん しょう ばあい ぜんじつ みず しんせき \*大豆(乾)を使用する場合は、前日から水に浸漬させておく

- さつまいも、たま 玉ねぎ、にんじん 人参は千切りにする。
- ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ衣を作る。
- ②の衣に①の野菜、だいず 大豆、乾燥したままのわかめを入れて和える。
- あぶら 油を180度に熱する
- スプーンで③を、一口大に形を整え油で揚げる。



- カリッと揚がったら出来上がり。



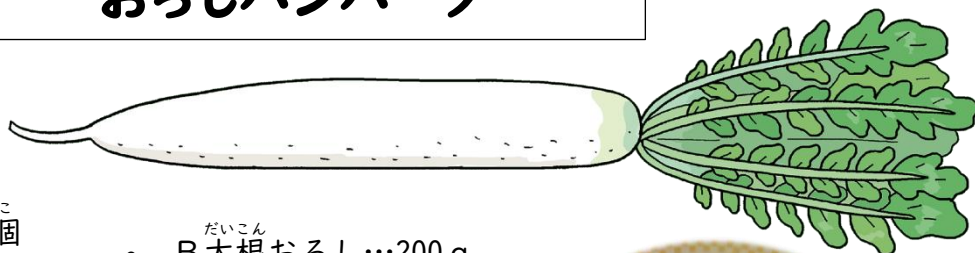
こめこ 米粉で衣を作る  
と、カリッと揚がるよ!



## おろしハンバーグ

### ざいりょう 材料(4人分)

- ハンバーグ(既製品)…4個
- A 砂糖…10g
- A 濃口しょう油…4g
- A 淡口しょう油…8g
- B 大根おろし…200g
- B 濃口しょう油…2g
- B みりん…2g
- かたくりこ 片栗粉…2g



### つく 作り方

- Aの調味料、ハンバーグを鍋に入れ、ハンバーグが浸かるくらいの水を足して煮る。
- ハンバーグを取り出し、汁を半分ほど捨てたら、Bを入れてひと煮立ちさせる。
- みずと かたくりこ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグの上にかけて出来上がり。