

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ てりやきチキン
- ★ ドレッシングサラダ
- ★ 豆入りカレーミネストローネ

料理名	豆入りカレー ミネストローネ		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 ①角切りにしたかぼちゃ、大豆、マカロニはあらかじめゆでておく。 ②鍋に油を入れ、すりおろしたにんにく、しょうがを香りが出るまで炒めたら、玉ねぎ、人参、ベーコン、カレー粉を加えてよく炒める。 ③水を入れ、野菜に火が通ったら、カットトマト缶、コンソメを入れて少し煮たら、かぼちゃ、大豆、マカロニ、ミックスビーンズを加える。 ④カレールウを入れて、かぼちゃが煮崩れないよう、弱火で優しく混ぜながら煮る。 ⑤濃口醤油、ウスターソースを入れて味をととのえる。	
大豆	10	ゆでる		
ミックスビーンズ	20	ゆでる		
ベーコン	20	短冊切り		
玉ねぎ	80	短冊切り		
人参	40	いちょう切り		
かぼちゃ	80	角切り		
にんにく	4	すりおろす		
しょうが	6	すりおろす		
カットトマト缶	40			
マカロニ	20	ゆでる		
油	12			
カレー粉	0.8			
カレールウ	12			
濃口醤油	4			
コンソメ	8			
ウスターソース	2			
水	400			

「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・子どもが好きなカレー味になっているため、豆や野菜が苦手でも食べやすいです。
- ・カレールウを入れすぎると、スープではなくカレーのようにドロドロになってしまうため、様子を見ながら加えて、他の調味料で味をととのえるのがポイントです。

