

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ ナン
- ★ お豆のキーマカレー
- ★ こまつなとエリンギのソテー
- ★ フルーツミックス

料理名

お豆のキーマカレー

対象学年等

小学校3、4年生

材料

4人分 (g)

切り方等

豚ひき肉	140	
にんにく	0.5	みじん切り
たまねぎ	260	あらみじん切り
にんじん	80	あらみじん切り
ミックスビーンズ (冷凍)	100	下ゆで
トマト水煮 (缶)	72	
油	2	
ウスターソース	4.8	
トマトケチャップ	12	
カレールウ	52	沸騰湯で溶く
食塩	0.8	
こしょう	適宜	
水	160	

【作り方】

- ①油を熱し、にんにくを入れて香りをだす。
- ②豚ひき肉を入れて十分炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを順次加え炒める。
- ④水、ミックスビーンズ、トマト水煮缶を加え煮る。
- ⑤調味料を加える。
- ⑥カレールウを加え煮込む。
- ⑦味をととのえる。



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・子どもたちに人気のあるキーマカレーに大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆といった豆を加え、彩りと食感を楽しくするようにしました。
- ・野菜をよく炒めたり、ルウを加えたあとじっくり煮込んだりすることで、おいしく仕上がります。