

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 夏野菜のカレー
- ★ キャベツのソテー
- ★ すいか

料理名	夏野菜のカレー		対象学年等	小学校3、4年生
材料	4人分(g)	切り方等	【作り方】	
鶏もも肉	160	一口大	①鶏肉に料理酒をまぶす。	
料理酒	16		②油を熱し、しょうが、にんにく、鶏肉を炒める。	
おろししょうが	4		③玉ねぎ、人参、ピーマンを加え、炒める。	
おろしにんにく	4		④しんなりしたら、Aを加え、なじませる。	
玉ねぎ	100	くし切り	⑤水を加え、沸騰したらあくを取る。	
人参	60	1.5cm角	⑥Bを加え、ひと煮立ちさせる。	
ピーマン	24	1.5cm色紙	⑦なす、かぼちゃ、枝豆を加える。	
なす	72	2cmいちょう	⑧かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。	
西洋かぼちゃ	80	2cm角	⑨カレールウを加え、とろみが出るまで煮込む。	
むき枝豆	28		⑩器に盛りつける。	
A 食塩	0.4			
A こしょう	0.1			
A コンソメ顆粒	4			
A カレー粉	0.8			
B りんごピューレ	28			
B トマトピューレ	28			
カレールウ	28			
炒め油	適量			
水	適量			



«おすすめポイント・調理のポイント等»

- ・給食室での作り方を紹介しています。
- ・⑤で加える水の量は、使うカレールウの説明書を参考にしてください。
- ・2年生の生活科でとれる夏野菜を紹介する献立です。