

作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

夏野菜カレーライス

9月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
ごはん	4杯分	① 鍋に油を熱し、にんにくと豚肉を炒め、塩・こしょうをふる。 ② たまねぎを加えて炒める。 ③ かぼちゃ、なす、トマト、水を加えて煮こむ。 ④ ③に火が通ったら、Aとカレールーを入れて煮こむ。 (市販のルーでもいいです。) ⑤ オクラを入れる。 【カレールーの作り方】 フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。小麦粉を加え、うす茶色でなめらかになるまで炒める。さらにカレー粉を加えて炒め、香ばしいにおいがしたらできあがり。カレー粉の1/3の量を、肉を炒めるときに使用してもいいです。
豚肉(角切りまたはスライス)	160g	
たまねぎ(角切り)	1個	
かぼちゃ(角切り)	1/8個	
なす(いちょう切り)	1本	
トマト(角切り)	1個	
オクラ(1.5cm幅)	2本	
にんにく(みじん切り)	1かけ	
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
ウスターソース	A 小さじ2	
とんかつソース		
ケチャップ		
しょうゆ		
水	1.5カップ	
【カレールー】		
バター	20g	
小麦粉	大さじ3	
カレー粉	大さじ1/2	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

学校給食のカレーは、手作りのカレールーで仕上げるオリジナルカレーです。具には、枝豆やとうもろこしを使うこともあります。

ぜひご家庭でも作ってみてください。



【1人分の栄養価】

エネルギー 185kcal
たんぱく質 7.2g
脂質 9.9g
食塩相当量 1.4g
(ごはんを除く)