

みやぎ
県

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「大豆とツナのドライカレー」

ドライカレーとは、「汁気のないカレー」のことで、日本で独自に進化したカレーです。ひき肉とみじん切りの野菜の入ったカレーをごはんの上に乗せて食べるものと、具とごはんをいっしょに炒めて混ぜたものの2種類があります。

給食では、大豆・まぐろフレーク・たまねぎ・にんじんを使ったドライカレーをごはんの上に乗せて食べます。大豆の食感がよく、ごはんがすすむ1品です。ぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

大豆	50g
(大豆の水煮の場合)	120g)
まぐろフレーク(油漬)	160g
たまねぎ	1/2個
にんじん	中1/4本
サラダ油	適量
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1弱
ガーリックパウダー	少々
塩	少々
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1/3 (2g)
水	80cc
大豆のゆで汁	80cc

〈作り方〉

- ① 大豆はよく洗い、沸騰した湯に30分ほどつけた後、常に湯につかる状態にし、湯が少なくなれば湯をたしてやわらかくゆでる。(空気にふれないようにするために、煮込むまでゆで汁につけておく。)
- ② たまねぎ・にんじんはあら目のみじん切りにする。
- ③ まぐろフレークは軽く油をきり、ほぐす。
- ④ カレー粉をから炒りする。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、たまねぎ・にんじん・③④・こしょう・ガーリックパウダーを入れて炒める。
- ⑥ ⑤に定量の水(大豆が水煮の場合は160cc)・大豆のゆで汁(大豆のゆで汁が足りない場合は水を足して80ccにする)・トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆを加えて煮、ゆで汁をきった大豆を加えて、水分がなくなるまで煮る。
- ⑦ 塩で味を整えて仕上げる。

～できあがり～

ごはんに乗せてどうぞ。

(給食では中学年1人当たり約180gのごはん)

来月は…「じゃがいものピリカウいため」と「沢煮椀」のレシピをお届けします。

