

まい
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「和風カレーどうふ」

カレー粉のスパイスであるウコンやカルダモン、コリアンダーやクミンなどは、もともと漢方薬として使われており、肝臓・胃腸の働きを良くしたり、体温を下げたりする働きがあります。暑くなるこれからの季節に、これらのスパイスを活用することで夏バテを防ぐことができます。

和風カレーどうふは、とうふに片くり粉でとろみをつけたあんをからませ、だしのうま味とカレー粉のスパイスが味わえる献立です。

ぜひご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

豚肉(スライス)	80g
絹ごしどうふ	1丁
たまねぎ	中3/4個
にんじん	1/5本
しょうが	ひとかけ
サラダ油	小さじ1
さとう	小さじ4
みりん	大さじ2/3
料理酒	大さじ1弱
カレー粉	大さじ1強
塩	ひとつまみ
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2
片くり粉	大さじ2
水	35cc
けずりぶし	6g
水	600cc

〈作り方〉

- ① にんじんはいちょう切りにし、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(480cc)
- ④ カレー粉を空炒りする。
- ⑤ とうふはさいの目切りにする。
- ⑥ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、②を加えてさらに炒める。
- ⑧ 肉の色が変われば、たまねぎ・にんじんの順に加えて炒め、さらにだし汁(480cc)を加えて煮る。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくなれば、さとう・みりん・料理酒・④・塩・しょうゆで調味し、⑤を加えて煮る。
- ⑩ 最後に水どきの片くり粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「タッカルビ」と
「トマトだご汁」のレシピをお届けします。

