

みやぎ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「カレーうどん」

カレーうどんは、子どもたちに人気のある献立のひとつです。だし昆布とけずりぶしからとっただしで食材を煮ます。カレーのスパイシーな香りとともにだしのうま味と香りが口の中に広がります。

主食としてご家庭で作る際は食材や調味料を倍にするとよいと思います。鶏肉を牛肉や豚肉に変えたり、ねぎやかまぼこ、きのこを加えたり、いろいろな具材でお試してください。



〈材料 4人分〉

干うどん	120g
(うどん(ゆで)の場合約360g)	
鶏肉(もも)	80g
油あげ	2枚(60g)
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/8本
さとう	小さじ2強
みりん	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1弱
塩	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1強
うすくちしょうゆ	大さじ1と2/3
片くり粉	大さじ1
水	20cc
けずりぶし	16g
だし昆布	8g
水	1500cc

〈作り方〉

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。(1200cc)
- ② にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ 鶏肉は小さめに切る。
- ④ カレー粉を空炒りする。
- ⑤ 油あげは油抜きをし、せん切りにする。
- ⑥ だし汁(1200cc)を煮立てて、みりん・半量の塩・さとう・しょうゆで調味し、鶏肉・②⑤の順に煮る。
- ⑦ 干うどんの場合は、たっぷりの湯でゆでた後、流水でよくもみ洗いして水きりをする。
- ⑧ ⑥に④を加え、さらにうどんを加えて煮、残りの塩で味を整える。
- ⑨ 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…「和風カレー豆腐」と
「トマトと卵のスープ」のレシピをお届けします。

