



和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「スープカレー」

今月の新献立です。

北海道のご当地料理でルーを使用しないさらっとした仕上がりのカレーです。だしや具材から出るうま味をしっかりと味わえる献立です。

給食では、スプーンでごはんをすくってスープにつけたり、スープをごはんにかけたり、口の中で合せたりと1人1人が色々な食べ方で味わいながら食べます。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	120g
じゃがいも	中1個
たまねぎ	中1個
にんじん	45g(中1/3)
しょうが	4g
にんにく	1g(1かけ)
サラダ油	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1と1/3
チキンスープ*	40g
カレー粉	小さじ1強
トマトピューレ	大さじ1強
フルーツチャツネ	8g
バーベキューソース	16g
ウスターソース	小さじ1強
塩	少々
こしょう	少々
オールスパイス	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1弱
けずりぶし	4g
だし昆布	3g

〈作り方〉

- ① だし昆布とけずりぶしでだしを取る。(水 280 cc)
- ② しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎは半量を繊維を断ち切るようにうす切り、残りの半量を 1.5 cm角に切る。
- ④ じゃがいもはさいの目切りにし、水にさらす。
- ⑤ カレー粉を空炒りする。
- ⑥ 鍋にサラダ油を入れて火をつけ、②を入れて色づいてきたら、うす切りにしたたまねぎをきつね色になるまでじゅうぶん炒め、③を加え、さらに肉を加えて炒め、肉の色が変われば、こしょう・半量の塩をする。
- ⑦ ⑦にトマトピューレ・フルーツチャツネを加えて炒め、にんじんと残りのたまねぎ(1.5 cm角)を加えて炒める。
- ⑧ カレー粉・オールスパイス・野菜用の水(160 cc)・チキンスープ・だし・バーベキューソース・ウスターソース・しょうゆを加えて煮込む。
- ⑨ ⑨にじゃがいもを加えて煮、ほとんどやわらかくなれば、少量の汁で溶きのぼしたヨーグルトを加え、残りの塩で調味し、さらに煮込んで仕上げる。

～できあがり～

ごはんの目安量約 180g(中茶碗 1.3 杯分)

* 給食では、調味されていないチキンスープを使用しています。市販の鶏がらスープを使用する場合は、塩・うすくちしょうゆの量を調整して味を調べてください。

来月は…「ホットポテトサラダ」と

「牛肉と万願寺とうがらしのいためもの」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

