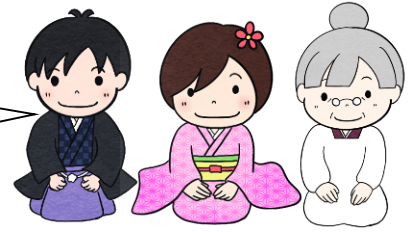


きょう

## 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～



### 「和風ドライカレー」

ごぼう・こんにやくを使った食物繊維たっぷりのアレンジカレーをご紹介します。調味料にはみそやしょうゆを使い、和風に仕上げています。

ごぼうは秋に旬を迎えます。ごぼうの香りやうまみは皮の近くに多くあるので、皮をむきすぎないように気をつけることで、香りよくおいしく食べることができます。また水にさらしすぎると、栄養や香りなどが流れ出てしまうため、水にさらす時間についても長くなりすぎないように意識してみてください。



#### 〈材料 4人分〉

牛ひき肉	160g
にんじん	40g(中 約1/4本)
ごぼう	80g(約1/2本)
しょうが	少々
つきこんにやく	80g
サラダ油	小さじ1
赤みそ	小さじ1強
料理酒	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1と小さじ1
ウスターソース	小さじ1強
塩	少々
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1/2

#### 〈作り方〉

- ① こんにやくは細かく切ってゆでる。
- ② にんじん、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにしてさらに細かく切り、その後水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。
- ④ カレー粉を空炒りする。
- ⑤ 鍋に油としょうがを入れ、火をつけ、ゆっくり炒めて油に香りをつける。
- ⑥ ⑤に肉を入れて炒め、色が変わったらこしょう、ガーリックパウダー・塩を加えて炒める。
- ⑦ にんじん、こんにやく、ごぼうの順に加えて炒める。
- ⑧ にんじんが柔らかくなれば、ウスターソースと料理酒でいた赤みそ・トマトケチャップを入れ、カレー粉としょうゆを加えて仕上げる。

具とごはんが  
混ざりやすいように  
具は細かく切ります。

～できあがり～

来月は…「きのこスパゲティ」と  
「切干大根の煮つけ」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。

