

# 給食レシピピ紹介



【ドライカレー】 7月29日の給食に出しました。

## ★材料 (5人分)

牛ひき肉	100g	赤ワイン	7g	塩	1.5g	こしょう	少々
バター	2.5g	にんにく	3g	しょうが	2g	カレー粉	2.5g
玉ねぎ	250g						
セロリ	25g						
にんじん	75g						
ピーマン	35g						
レンズ豆 (ドライパック)	25g						
カレールウ	12g						
ケチャップ	30g						
ウスターソース	5g						
こいくちしょうゆ	2g						
砂糖	2g						
薄力粉	2.5g	...	茶こし	など	に入れて、	ふり入れる。	

野菜の切り方は、  
みじん切りです。

## ★作り方

- ①鍋 (フライパン) に、バターとにんにく、しょうが、半量のカレー粉を入れ、火をつけて、じっくり香りを出す。ひき肉、ワイン、塩、こしょう、カレー粉、セロリ、玉ねぎを入れて炒める。(玉ねぎは、あめ色になるまで炒めると、一段とおいしさが増します！)。にんじんを入れてさらに炒める。
- ②人参が固い時は、少し水を入れて蒸し煮をする。レンズ豆を入れて、材料が煮えたら、調味料を入れて煮こぼ。最後に、薄力粉をふり入れて炒める。
- ③味がしつかりなぶんだら完成！炊きあがったご飯をお皿に盛って、ドライカレーをかけて出来上がり！

## ★アレンジいろいろ

- ・給食では、麦ごはんを出しています。今回は、オリーブオイルとカレー粉を少し入れて、水の量を減らして炊飯しました。ほんのり黄色く、ヌパアスが香るご飯になりました。

(1人分)

**米65g 菜7.5g オリーブオイル0.3g カレー粉0.2g**

- ・お好みで、ソースを加えてもいいですね。