

人気のあるレシピ

【ドライカレー】 (1人分)

米	90 g	トマトピューレ	30 g	①	米はバター、カレー粉、コンソメを
バター	0.7 g	チーズ	5 g		入れ、普通かやや硬めに炊く。
カレー粉	0.6 g	ウスターソース	30 g	②	鍋にバターを溶かし、みじん切りし
コンソメ	1 g	ぶどう酒 (赤)	1.5 g		たニンニク、ショウガをよく炒める。
牛ひき肉	25 g	にんにく	1.2 g	③	ひき肉、粗みじん切りした玉ねぎ、
豚ひき肉	20 g	しょうが	1.2 g		人参を順に炒める。
玉ねぎ	90 g	バター	1.5 g	④	少なめの水で煮て、アクを取り
人参	12 g	カレー粉	0.8 g		き、調味する。
グリーンピース	12 g			⑤	とろみが出たら、カレー粉で調味する。
カレールウ	18 g			⑥	最後に茹でたグリーンピースを散らす。



【カミカミするめサラダ】 (1人分)

さきいか	5 g	①	さきいかは適当な長さに切っておく。ごぼ
ごぼう	18 g		うはささがきにしさと茹でる。人参は細
にんじん	5 g		切り、きゅうりは輪切り (細切り) する。
薄口醤油	1 g	③	調味料は合わせておき、胡麻は煎る。
きゅうり	20 g	④	調味料を加えて混ぜ、煎ったごまを加える。
ホールコーン	8 g		
いりごま	1 g		
マヨネーズ	7.6 g		
酢	0.9 g		
砂糖	0.5 g		
こしょう	0.01 g		



給食では豆、種実類、海藻、小魚をできるだけ使うようにしています。またドレッシングは手作りしています。ご家庭で子どもさんと一緒に作ってみませんか？



