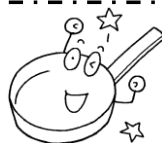


給食レシピ紹介



3月の献立から、21日(金)に登場する「豚肉と豆腐のカレー煮」を紹介します。

カレー粉のスパイシーさが食欲をそそるメニューです。豚ミンチで作ってもおいしいですよ。

【豚肉と豆腐のカレー煮】

材料(小学生4人分)

・豚肉	・・・100g	・玉ねぎ(うす切り)	・・・140g
・おろししょうが	・・・1.2g	・豆腐(1.5cm角)	・・・260g
・料理酒	・・・2.5g(小さじ1)	・たけのこ水煮(短冊切り)	・・・40g
・サラダ油	・・・2g(小さじ1/2)	・チンゲンサイ(1cm幅)	・・・30g
		・水	・・・250ml
		◎カレー粉	・・・1.2g(小さじ1/2強)
		◎こいくちしょうゆ	・・・12g(小さじ1)
		◎中華スープ(粉末)	・・・2.5g(小さじ1)
		◎塩	・・・1g(小さじ1/2)
		◎みりん	・・・4g(小さじ1と1/2)
		・片栗粉(同量の水で溶く)	・・・6g(小さじ2)

cookpad (クックパッド)

益田市公式キッチンに
給食レシピを載せているよ！
見に来てね♪



作り方

- ①野菜類は下ごしらえする。
- ②熱した鍋にサラダ油をひき、豚肉を加え、しょうが、料理酒を加えて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて、さらに炒める。
- ④豆腐、たけのこ、水を加えて、ひと煮立ちさせ、◎の調味料を加える。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてかき混ぜながら熱し、とろみをつける。
- ⑥チンゲンサイを加え、最後にごま油で香りづけする。