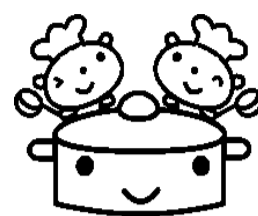


## 給食メニュー紹介



10月の献立の中から「おとうふキーマカレー」を紹介します。豆腐にはたんぱく質やカルシウムなどの栄養素がたくさん詰まっています。成長途中のみなさんにはぜひとってもらいたい栄養素です。また、豆腐はいろいろな料理に使えるので、手軽にたんぱく質やカルシウムアップすることができます。

### 【お豆腐キーマカレー】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・鶏むね肉ミンチ …120g
- ・木綿豆腐 …120g
- ・たまねぎ …140g
- ・にんじん …60g
- ・水煮大豆 …40g
- ・カレールー …40g
- ・カレー粉 …少々
- ・ケチャップ …小さじ2
- ・酒 …小さじ1
- ・サラダ油 …少々
- ・塩 …少々
- ・水 …1カップ

#### ☆ 作り方 ☆

- ①玉ねぎ、にんじんは荒みじん切りにする。
- ②油で、ミンチを油で炒め、酒をふる。玉ねぎ、にんじんも炒める。
- ③豆腐は崩しながら入れ、大豆も入れる。
- ④水を入れ、一煮たちさせる。
- ⑤調味料をいれ、味を調える。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。