人気の給食メニューレシピ

レシピ

子どもたちに人気のカレーライス！
市販のルーを使わず香辛料をおさえ、
豆乳でまろやかに仕上げます。

カレーライス(ポーク)

◆ 材料 (カレールー子ども4人分)

- 油 ・・・ 4g
- にんにく ・・・ 2g
- 豚肩(脂身付き) ・・・ 100g
- 玉葱 ・・・ 160g
- 人参 ・・・ 80g
- じゃが芋 ・・・ 120g
- レーズン ・・・ 12g

- 油 ・・・ 16g
- 小麦粉 ・・・ 22g
- カレー粉 ・・・ 1g
- 豆乳 ・・・ 48g

- ウスターソース ・・・ 12. 8g
- トマトケチャップ ・・・ 5. 2g
- 塩 ・・・ 2. 4g
- 醤油 ・・・ 2. 4g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 189kcal
- たんぱく質 ： 6. 3g
- 脂質 ： 9. 6g
- 炭水化物 ：18. 5g
- カルシウム ： 23mg
- 鉄 ： 0. 9g
- 食塩相当量 ：1g
- 食物繊維：1. 8g

◆ 作り方

① にんにくをすりおろす。玉葱は2センチのスライス、人参はいちょう切り、じゃが芋は角切りにする。
② 油でにんにくを香りが出るまで炒め、そこに豚肉と野菜を加えて炒め、具材が浸るくらいの適量な水を加え煮て、途中灰汁をすくいとる。
③ 油で小麦粉を炒め粉臭さがなくなったらカレー粉を加えて、豆乳でのばしカレールーを作る。
④ 野菜が柔らかくなったら調味料で味付けをし、お湯で戻したレーズンを加える。
⑤ 弱火にして、ルーを加えてよく混ぜ、とろみがつくまで煮込む。

◆ ポイント！！

豚肉は、お好みで鶏肉や牛肉、シーチキンに変えたり、芋類をさつま芋や南瓜に変えたり、茄子やキノコ、茹で大豆、夏野菜などお好みの具材を加えバリエーションを増やしてみて下さい。
また、ルーは油ではなく、バターやマーガリンに、牛乳を豆乳で作るとコクがさらに増します。

薄味を心がけています！

園の食事は薄味を基本にしています。苦手なものがあったり、たくさん食べてほしい場合に、子ども好みの味つけをしてしまいがちですが、園では素材の味を生かすことを大事にしています。

薄味にすることで味覚がはぐくまれ、より食材の美味しさを感じられるようになります。
給食は、大量調理になるので、より食材本来のうま味が引き出されます。