

# 今月のおすすめ献立

(9月分)

献立名	カレーライス
	

材料名 (1人分)	豚肉 . . . . . 25 g	ウスターソース . . . 2 g
	にんじん . . . . . 15 g	洋風だし . . . . . 1 g
	たまねぎ . . . . . 40 g	カレー粉 . . . . . 0.1 g
	じゃがいも . . . . . 35 g	カレールウ甘口 . . . 7.5 g
	りんごピューレ . . . 3 g	カレールウ中辛 . . . 6.5 g
	ケチャップ . . . . . 3 g	

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"><li>① たまねぎ、じゃがいもは2 cm角、にんじんは厚めのいちよう切りにする。</li><li>② 熱したフライパンで豚肉を炒め、カレー粉を加え、香りを出すように炒める。</li><li>③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、しんなりするまで炒める。</li><li>④ かぶるくらいの水を入れ、洋風だし、りんごピューレを加え、煮込む。</li><li>⑤ 野菜がやわらかくなったら、カレールウ、ケチャップ、ウスターソースを加え、とろみがつくまで、弱火で混ぜながら煮込む。</li></ol>
--------------	--

献立の特長	<p>学校給食で大人気のメニューです。子どもたちは、カレーライスの日はとても喜び、たくさんおかわりしています。</p> <p>小学校、中学校では、辛さを変えて調理しています。</p> <p>平成28年4月から、食物アレルギーに配慮し、卵乳小麦の入っていない、米粉のルーを使用しています。食物アレルギーのある子どもでも、できるだけ一緒に食べられるようにしました。</p>
-------	--