

今月のおすすめ献立

(10月分)

献立名	きのこ大豆のカレーライス
	

材料名 (1人分)	豚肉(こま) 15g	りんごピューレ 3g
	にんじん 10g	ウスターソース 2g
	たまねぎ 30g	ケチャップ 3g
	じゃがいも 25g	カレー粉 少々
	マッシュルーム 10g	カレールウ 15g
	しめじ 10g	チーズ 3g
	大豆(水煮) 10g	コンソメ 1g

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① にんじんはいちょう切り、たまねぎは細切り、じゃがいもは大きめの乱切り、マッシュルームは細めのスライス、しめじは子房にほぐし、豚肉は一口大、大豆は軽く洗っておく。② 鍋を熱し、豚肉をカレー粉で炒め、色が変わったらにんじんとたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。③ マッシュルームとしめじを加え、しんなりしたら、じゃがいもとコンソメを入れて、ひたひた程度まで水を加えて煮る。④ じゃがいもがある程度やわらかくなったら、大豆、りんごピューレ、ケチャップを加えてよく混ぜたら、火をとめる。⑤ カレールウを加え、溶けたら再び火をつけて煮る。⑥ チーズとウスターソースを加えて仕上げる。
--------------	---

献立の特長	<p>給食では一番人気のカレー。月に一度は必ず出るので子供達は楽しみにしています。</p> <p>今回は秋が旬のきのこをたっぷり使ったカレーです。ぜひご家庭でも作ってみてください。</p>
-------	--