

今月の応募献立

(6月分)

献立名	野菜いっぱいカレー風味ピラフの具
	

材料名 (1人分)	<table> <tr> <td>とり肉</td><td>・・・10g</td> <td>カレー粉</td><td>・・・少々</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>・・・10g</td> <td>コンソメ</td><td>・・・0.5g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>・・・5g</td> <td>塩、こしょう</td><td>・・・少々</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td><td>・・・5g</td> <td>しょうゆ</td><td>・・・1g</td> </tr> <tr> <td>コーン</td><td>・・・10g</td> <td>ケチャップ</td><td>・・・5g</td> </tr> <tr> <td>エリンギ</td><td>・・・10g</td> <td>サラダ油</td><td>・・・少々</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td><td>・・・5g</td> <td></td><td></td> </tr> </table>	とり肉	・・・10g	カレー粉	・・・少々	たまねぎ	・・・10g	コンソメ	・・・0.5g	にんじん	・・・5g	塩、こしょう	・・・少々	ピーマン	・・・5g	しょうゆ	・・・1g	コーン	・・・10g	ケチャップ	・・・5g	エリンギ	・・・10g	サラダ油	・・・少々	しめじ	・・・5g		
とり肉	・・・10g	カレー粉	・・・少々																										
たまねぎ	・・・10g	コンソメ	・・・0.5g																										
にんじん	・・・5g	塩、こしょう	・・・少々																										
ピーマン	・・・5g	しょうゆ	・・・1g																										
コーン	・・・10g	ケチャップ	・・・5g																										
エリンギ	・・・10g	サラダ油	・・・少々																										
しめじ	・・・5g																												

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を食べやすい大きさに切る。とり肉は1cm角、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、しめじは粗くみじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を引き、とり肉に火が通るまで炒める。 ③ 野菜を火が通りにくいものから順に炒めていく。 ④ ケチャップ、しょうゆ、コンソメを入れ、材料と絡ませる。 ⑤ 塩、こしょう、カレー粉を入れ、味をととのえる。 ⑥ 具が完成したらごはん混ぜ合わせる。
--------------	--

献立の特長	<p>「このピラフの特長は三色の栄養があって、体をいっぱい動かしたいときでも元気になれます」というPRをしてくださいました。</p> <p>たくさんの食材が入っていますが細かく切っているので苦手な食べ物も食べやすく、味付けも子どもたちの好きなカレー味になっているので喜んで食べてくれると思います。</p>
-------	--