

今月の応募献立

(4月分)

献立名	肉たっぷりキャベツカレー
	

材料名 (1人分)	<table> <tr> <td>鶏もも肉</td><td>・・・</td><td>40g</td> <td>トマトケチャップ</td><td>・・・</td><td>3g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>・・・</td><td>15g</td> <td>カレー粉</td><td>・・・</td><td>0.1g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>・・・</td><td>30g</td> <td>カレールウ甘口</td><td>・・・</td><td>6.5g</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td><td>・・・</td><td>20g</td> <td>カレールウ辛口</td><td>・・・</td><td>7.5g</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td><td>・・・</td><td>0.3g</td> <td>スキムミルク</td><td>・・・</td><td>3g</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td><td>・・・</td><td>15g</td> <td>チーズ</td><td>・・・</td><td>3g</td> </tr> <tr> <td>りんごピューレ</td><td>・・・</td><td>3g</td> <td>洋風だしの素</td><td>・・・</td><td>1g</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td><td>・・・</td><td>2g</td> <td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	・・・	40g	トマトケチャップ	・・・	3g	にんじん	・・・	15g	カレー粉	・・・	0.1g	たまねぎ	・・・	30g	カレールウ甘口	・・・	6.5g	じゃがいも	・・・	20g	カレールウ辛口	・・・	7.5g	にんにく	・・・	0.3g	スキムミルク	・・・	3g	キャベツ	・・・	15g	チーズ	・・・	3g	りんごピューレ	・・・	3g	洋風だしの素	・・・	1g	ウスターソース	・・・	2g			
鶏もも肉	・・・	40g	トマトケチャップ	・・・	3g																																												
にんじん	・・・	15g	カレー粉	・・・	0.1g																																												
たまねぎ	・・・	30g	カレールウ甘口	・・・	6.5g																																												
じゃがいも	・・・	20g	カレールウ辛口	・・・	7.5g																																												
にんにく	・・・	0.3g	スキムミルク	・・・	3g																																												
キャベツ	・・・	15g	チーズ	・・・	3g																																												
りんごピューレ	・・・	3g	洋風だしの素	・・・	1g																																												
ウスターソース	・・・	2g																																															

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏もも肉、じゃがいもは2cm角、たまねぎは拍子切り、にんじんは4mm幅のちょう切り、キャベツは1cm幅に切る。にんにくはすりおろす。 ② カレールウ2種類とりんごピューレに少量のぬるま湯を入れて混ぜ合わせる。ルウとは別にスキムミルクもぬるま湯に溶かしておく。 ③ 鶏肉を火が通るまで炒めたら、にんにく、お好みでカレー粉を入れる。 ④ たまねぎ、じゃがいも、にんじんを入れ炒めたら、洋風だしの素と食材にかぶるくらいの水を入れる。途中であくとりをする。 ⑤ じゃがいもがやわらかくなったら、ウスターソース、トマトケチャップを入れ、その後キャベツを入れる。 ⑥ 一度火を切って、②とクリームチーズを入れて混ぜ合わせ、再度火をつけて、弱火で煮込む。
--------------	---

献立の特長	給食で大人気のカレーライスに冬から春にかけて旬のキャベツを入れました。キャベツの食感と存在感が残るように最後に入れるのがポイントです。
-------	---