

給食のおすすめ レシピ^o 5月・6月の献立より



可部地区学校給食センター

ドライカレー

材料名	4人分	目安	作り方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ たまねぎ・にんじん・にんにく…みじん切り グリーンピース…ゆでる ②油を熱し、にんにくを入れ、牛肉・豚肉を炒め、カレー粉・たまねぎ・にんじんを入れて、さらによく炒める。 ③材料に火が通ったら、調味料を入れて仕上げにグリーンピースを入れる。 ④ごはんの上にドライカレーの具をのせる。
牛肉(ミンチ)	120g		
豚肉(ミンチ)	120g		
たまねぎ	360g	中2個	
にんじん	150g	中3/4本	
冷凍グリーンピース	30g	大3	
油	適宜		
にんにく	1片		
トマトケチャップ	40g	大2・1/3	
ウスターソース	40g	大2・1/2	
カレー粉	6g	大1	
塩	5g	小1	
こしょう	少々		

*レーズンを大さじ1(10g)程度、小さく刻んで入れてもおいしいです。

タキギン

材料名	4人分	目安	作り方
鶏もも肉(角切り)	360g		①下ごしらえ しょうが…みじん切り にんにく…すりおろす 鶏肉…塩・こしょうで下味をつける。 ②鶏肉にでんぷんをまぶして油で揚げる。 ③[内の調味料を煮立てる。 ④揚げた鶏肉を③と混ぜ合わせ、白いりごまをふる。
塩	150g		
こしょう	240g		
でんぷん	適宜		
揚げ油	適宜		
しょうゆ	20g	大さじ1	
さとう	8g	大さじ1	
コチュジャン	8g	小さじ1	
しょうが	適宜		
にんにく	適宜		
水	30g	大さじ2	
白いりごま	3g	小さじ1	