

まめなドライカレー

邑南町東学校給食センター

ひき肉の中に隠れているゆで大豆の食感が楽しいドライカレーです。たまねぎがたっぷり入るので甘味とコクが増します。大人にも子どもにも人気のメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	184 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	8.5 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	23 µg RE
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	35 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

合挽き肉	・・・	40 g	
ゆで大豆	・・・	10 g	・・・みじん切りにする
たまねぎ	・・・	50 g	・・・みじん切りにする
赤ピーマン	・・・	10 g	・・・みじん切りにする
トマト	・・・	15 g	・・・1 cmの角切りにする
にんにく	・・・	0.3 g	・・・みじん切りにする
むき枝豆	・・・	5 g	
炒め油	・・・	適量	
コンソメ	・・・	1 g	
さとう	・・・	1 g	
A ケチャップ	・・・	3 g	
トマトピューレ	・・・	4 g	
ウスターソース	・・・	2 g	
カレー粉	・・・	0.8 g	
米粉	・・・	2.5 g	
水	・・・	3 g	

料理の工夫のポイント・PR等

ひき肉だけでなく大豆を入れることで違った食感を楽しむことができ、食物繊維もアップします。カレールウを使わないので飽きない味です。使う野菜はほとんどみじん切りなので、ほかの野菜でアレンジもできます。

作り方

所要時間 40分

- 1 熱したフライパンに炒め油をしき、にんにくを加え、香りが立ったら合挽きミンチを加えて炒める。
- 2 肉の色が変わったらゆで大豆、たまねぎ、赤ピーマンを加えて炒める。
- 3 Aの調味料で調味したらカレー粉を振り入れて混ぜ、水で溶いた米粉を加える。
- 4 仕上げにむき枝豆をちらし、炊いたご飯にかける。

学校給食献立例



- ・とうもろこしごはん
- ・牛乳
- ・まめなドライカレー
- ・切り干し大根のサラダ
- ・チーズスイートかぼちゃ