

学校給食のおすすめレシピ

ポークカレー

献立の組み合わせ〈例〉

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・青のりビーンズ
- ・小エビのサラダ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

サラダ油	小さじ1	白いんげん豆	20g
にんにく（みじん切り）	少々	カレールウ	50g
しょうが（みじん切り）	少々	※給食では3種類をブレンドして使っています	
豚肩肉（小間切れ）	80g	チャツネ	小さじ1
カレー粉（肉下味）	少々	※いちごやリンゴのジャムでも代用可能です	
玉ねぎ（薄切り）	200g	ウスターソース	小さじ1/2
にんじん（仔杓切り）	40g	赤ワイン	小さじ1
じゃがいも（厚仔杓切り）	200g	スキムミルク	大さじ1
りんご（すりおろし）	1/8切分	水	300cc

【作り方】

- ①白いんげん豆は前日から浸水し、たっぷりにお湯で柔らかくなるまでゆでた後、ミキサーにかけてペースト状にしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉を炒める。豚肉に火が入ったら、下味のカレー粉を振り、豚肉になじませる。
- ③玉ねぎ、にんじん、ジャガイモを加えて、油をなじませる。玉ねぎが透明になるまでよく炒めたら、水を加え、あくを取りながら火が入るまで煮る。
- ④じゃがいもに火が通たら、すりおろしたりんご、いんげん豆のペースト、カレールウを加え、フツフツ煮立つ火力で20分じっくり煮込む。
- ⑤仕上げに、チャツネ、ウスターソース、赤ワイン、お湯で溶いたスキムミルクを加えて、さっと煮立ったら完成。

甘くて懐かしい味付けの「ポークカレー」は子どもたちの一番人気です。
豆のピューレを入れて食物繊維を取れるようにしたり、スキムミルクで不足しがちなカルシウムを補充できるようにしたりしています。