

学校給食のおすすめレシピ

千産千消カレー

献立の組み合わせ〈例〉

- ・芝山黒米ごはん
- ・千産千消カレー
- ・ほうれん草とチーズのオムレツ
- ・牛乳
- ・メロン



【材料】 ※小学校中学年 4人分

サラダ油	少々
にんにく、しょうが	少々
豚肉（肩肉）	30 g
玉ねぎ	200 g
にんじん	60 g
さつまいも	150 g

マッシュルーム	50 g
カレールウ	4皿分
赤ワイン	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
お湯	適量

【作り方】

- 1 玉ねぎは1 cmの角切り、にんじん、さつまいもは厚めのいちょう切りに切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めてから豚肉を炒める。
この時、お好みでガラムマサラを振るとスパイシーな仕上がりになります。
- 3 豚肉に火が入ったら、玉ねぎを加え、じっくりとろとろになるまで炒める。
- 4 お湯を加え、にんじん、さつまいも、マッシュルームをいれ、火が通ったらルウを加えて煮込む。
- 5 仕上げに、赤ワイン、ウスターソースで味を調える。

千葉の恵みがたっぷり入ったカレーです！

