

学校給食のおすすめレシピ

ドライカレー

献立の組み合わせ〈例〉

- ・バターライス
- ・ドライカレー
- ・小エビのサラダ
- ・卵とコーンのスープ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

サラダ油	小さじ1	ピーマン	20g
にんにく	1かけ	※ コンソメ顆粒	小さじ1/2
しょうが	1かけ	※ ガラムマサラ	少々
セロリ	20g	※ オールスパイス	少々
豚もも挽肉	100g	※ ローリエ（粉末）	少々
カレー粉	小さじ1/2	※ 塩	味をみて少々
まぐろオイル漬け（ツナ）	40g	※ 三温糖	少々
玉ねぎ	150g	※ トマトケチャップ	大さじ1/2
にんじん	20g	ウスターソース	小さじ2
カットトマト缶	50g	冷凍グリンピース	大さじ1
ソテーオニオン	あれば		

【作り方】

- 1 にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは全てみじん切りに切る。
(プロセッサがあれば機械でもOK)
- 2 深めのフライパンに油を入れ、にんにく、しょうが、セロリを香りが出てくるまで弱火で炒める。
香りが立ってきたら、中火にして挽肉を加え炒める。火が通たらところで、カレー粉をふる。
- 3 ツナ缶をオイルごと加える。玉ねぎ、にんじんを加え、野菜に火が入るまでよく炒める。
にんじんに火が入ったら、トマト缶を加え、ペースト位の粘度になるまでじっくりと炒める。
- 4 ソテーオニオン（あれば）、ピーマンを加え、※の調味料で味付け、さらによく炒める。
- 5 仕上げにウスターソース、グリンピースを加え完成。

☆水分が少なく、野菜がたっぷり入ったドライカレー。まとめて作っておいて、お弁当にもおすすめです。白いごはんでも、おいしいですが、バターライスにも合います。