

まめなドライカレー

安来市給食センター
(食数 2, 500食)

子どもたちの大好きなカレーに地元の大豆やしいたけを加えて作った食感も楽しめる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	180kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	9.2g
カルシウム	35mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	74μg RE
ビタミンB1	0.16mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	3.4g
食塩	1.1g
マグネシウム	33mg
亜鉛	2.1mg

材料 (1人分)

牛ひき肉	・・・	24g	
豚ひき肉	・・・	16g	
しょうが	・・・	0.5g	・すりおろす
にんにく	・・・	0.5g	・すりおろす
たまねぎ	・・・	50g	・みじん切り
にんじん	・・・	10g	・みじん切り
たけのこ水煮	・・・	20g	・みじん切り
しいたけ	・・・	5g	・みじん切り
大豆 (ゆで)	・・・	10g	
大豆油	・・・	0.5g	
カレー粉	・・・	0.5g	
カレールウ粉末	・・・	6g	
水	・・・	10g	
ウスターソース	・・・	2g	
赤ワイン	・・・	1g	
アップルソース	・・・	2g	
しょうゆ (濃口)	・・・	1.2g	

下ごしらえ

作り方

- 1 熱したフライパンに油をしき、にんにく、しょうがを加え、香りがたったら、合挽き肉を加えて炒める。
- 2 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、大豆を加えてさらに炒める。
- 3 水で溶いたカレールウを入れる。
- 4 Aの調味料とカレー粉を加えて混ぜる。
- 5 炊いたご飯の上にかける。

学校給食献立例



- ・まめなドライカレー ・牛乳
- ・白身魚のレモンソースがけ ・水菜のサラダ

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

肉だけでなく、大豆やしいたけを加えることで様々な食感を楽しむことができ、カルシウムもアップします。ドライカレーに使う野菜は、旬の野菜などを使ってアレンジすることもできます。