

お豆のキーマカレー

江津市立江津学校給食センター
(食数 1, 600食)

ナンと合わせて提供し、インド料理についての理解を深めます。また、豆を苦手とする児童・生徒も抵抗感なく食べることのできるメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	229kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	11.1g
カルシウム	69mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	132μg RE
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	5.1g
食塩	1.7g
マグネシウム	44mg
亜鉛	1.5mg

材料 (1人分)

豚ひき肉	・・・	30g	
にんにく	・・・	0.5g	・ すりおろす
大豆油	・・・	1g	
カレー粉	・・・	0.5g	
たまねぎ	・・・	50g	・ 荒みじん切り
にんじん	・・・	20g	・ 荒みじん切り
ミックスビーンズ	・・・	25g	
水	・・・	40g	
A トマトピューレ	・・・	30g	
カレールウ	・・・	13g	
ウスターソース	・・・	2g	
ケチャップ	・・・	3g	
白ワイン	・・・	1g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鍋に油とにんにくを入れて熱し、豚ひき肉を炒める。
- 2 カレー粉を加え、炒める。
- 3 たまねぎとにんじんを加え、さらに炒める。
- 4 ミックスビーンズを加えて軽く炒め、水を入れて煮込む。
- 5 Aを加えてさらに煮込む。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カレーは胃の働きをよくし、汗を出して、暑さを乗り切るために役立つので、1年中とても暑いインドにぴったりの料理です。

ナンにつけて食べることを考え、水分量は少な目に仕上げます。

学校給食献立例



- ・ナン
- ・牛乳
- ・おさつスティック
- ・切干大根のかみかみサラダ
- ・お豆のキーマカレー