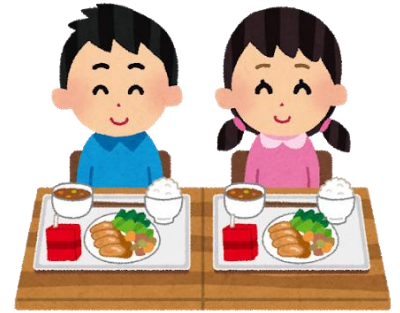


おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。
おうちでの食事にレシピをご活用ください。
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。



★給食レシピ★



なすのドライカレー

大人気なカレーメニュー！

苦手な子が多い豆ですが、気がつかずにパクパク・・・スプーンが止まらない一品です♪



★材料★4人前

白米	280g
水	350g
サラダ油	少々
ニンニク	少々
生姜	少々
豚ひき肉	100g
玉葱	160g
人参	60g
ナス	80g
ヒヨコ豆	20g
小麦粉	10g
水	80g
トトビュレ	70g
塩	少々
パイ-7	1枚
ナツメク	少々
カレー粉 (お好みで)	3g
ケチャップ	12g
粉チーズ	5g

★作り方★

- ①米を研ぎ、炊飯。
- ②ニンニク・生姜・玉葱・人参はみじん切り、ナスはシマシマに皮をむいて7-8厚さのイチョウ切りにし、水にさらしてアクを抜く。
ヒヨコ豆は3倍量の水に浸して茹でる。粗みじんにしておく。
- ③フライパンに油を入れ、ニンニク・生姜を加え、香りをだし、肉・玉葱・人参・水気をきったナスの順に炒める。※給食では、ナスを素揚げにし仕上げに加えませす。
- ④③に小麦粉をふり入れて、粉っぽさがなくなるまでよく炒め、水・調味料・②のヒヨコ豆を入れて煮る。
- ⑤お皿に、ごはん・④のカレールウ・仕上げに粉チーズをかける。

できあがり！



2019年9月6日(金)の献立

- ・なすのドライカレー ★
- ・かぶサラダ
- ・フルーツ(冷凍みかん)
- ・牛乳