

材料 (小学生6人分)

サラダ油	18g	調味料A	ウスターソース	9g
にんにく	18g		トマトケチャップ	12g
豚肉	180g		ガラムマサラ	1~2g
赤ワイン (肉に振る)	6g		ピュアココア	1g
たまねぎ	180g		黒砂糖	1g
カレー粉	12g	ルー	サラダ油	9g
塩	8g		有塩バター	12g
こしょう	適量		小麦粉	30g
ローレルパウダー 又はローレル	適量 2~3枚		カレー粉	3g
にんじん	120g		ターメリック	1g
水	550cc		ぬるま湯	150cc
ポーク&チキンスープ 又はコンソメ	60g 1~2個			
ソテーオニオン	60g			
桂木ゆずのジャム	18g			
シュレッドチーズ	6g			
トマト	60g			
なす	60g			
ゆで大豆	60g			
ヨーグルト	12g			



給食×レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判のメニューをご紹介します
学校給食センター ☎ 049(294)2242

No.03 もろ丸カレー

1人分 251kcal、塩分1.6g

第11回全国給食甲子園で「こども審査員特別賞」に選ばれたカレーです。食べ進めていくとジャムに入っているゆずの皮に当たり、噛んだ瞬間とても幸せな気分になります♡
調味料や香辛料をたくさん揃えるのは大変ですが、分量を正確に計り、ていねいに炒めてコトコト煮こむと給食と同じカレーができます。(香辛料は好みで加減してください)

作り方

① ルーを作る (※弱火)

鍋にサラダ油とバターを入れて温める。バターが溶けたら小麦粉を加えて焦がさないように炒める。サラツとしてきたら、火を止めて、カレー粉とターメリックを加えてぬるま湯を少しずつ加えながら、なめらかになるまでよく混ぜる。

② 別の鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。

③ 豚肉の色が変わるまでよく炒めたら、たまねぎを入れ透き通るまで炒め、カレー粉、塩の1/3の量、こしょう、ローレルパウダーとにんじんを入れて軽く炒め、水を加えてアクを取りながら煮る。

④ ポーク&チキンスープ、ソテーオニオン、ゆずジャムを加えて煮こむ。

⑤ シュレッドチーズを加えて煮溶かし、トマト、なす、かぼちゃ、ゆで大豆と調味料Aとルーを加えてさらに煮こみ、残りの塩で味を調える。

⑥ 仕上げにヨーグルトを加える。



特産物の「桂木ゆず」で作ったゆずジャムが味の決め手です！
給食甲子園に応募したカレーは、主に毛呂山産の夏の食材を使用しましたが、いつものカレーは、豚肉や鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃが芋、トマトの缶詰などで作ります。

アワガヤのアイドル募集!

あいらり
町田 明夜莉 ちゃん
(2オ7ヶ月)
りょうと
椋音 くん
(3ヶ月)

パパ・ママの宝物ができました。
弟思いで優しいお姉ちゃんとお姉ちゃんが大好きな弟。
いつかニコニコ元気いっぱい！
2人仲良く遊べる日が楽しみで
す。



アイドル募集中!
☎ 町内在住で小学校入学前のお子さん
☎・関 役場3階秘書広報課
☎049(295)2112 ☎332