

みんな大好き♪ 大和郡山カレー



～私たちが学校給食の野菜をつくっています～

私たちは、学校給食で使われているトマト・大和丸なす・ジャガイモ・たまねぎを生産している農家です。子ども達に喜んで野菜を食べてもらえるように、愛情込めて生産に取り組んでいます。

地元の安心・安全な野菜を地元の人へ、そして、子ども達に食や農業に関心を持ってもらいたいという気持ちで、みんな頑張っています。



大和郡山カレー



栄養価（1人分）

エネルギー量	180kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	6.6g
炭水化物	21.9g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.7g

材料・分量（4人分）

豚肉（スライス）	80g
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
大和丸なす	1/2個
トマト	1個

カレールウ（甘口）	20g
カレールウ（中辛）	30g

トマトケチャップ	小さじ2
コンソメ	2g
とろけるチーズ	20g
ウスターソース	小さじ1
スキムミルク	大さじ2
サラダ油	適量



～大和郡山産の安心・安全な野菜たち～

- ① ジャガイモ・たまねぎ・トマトは一口大、大和丸なすはいちょう切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ② 鍋でサラダ油を熱し、豚肉を炒めて火が通ったら、たまねぎ・大和丸なす・じゃがいもの順に炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら水500 ccを加える。
- ④ 沸騰したらアクを取り、コンソメ・トマトを加えて中火で材料が柔らかくなるまで煮込む。
トマトケチャップ・とろける
- ⑤ チーズ・ウスターソース・水で溶かしたスキムミルクを加える。
- ⑥ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。
- ⑦ 再び弱火でとろみがつくまで煮込む。