



給食レシピ



こおりやま
郡山のさつまいもの
キーマカレー



ちゅうがっこう がつ にち すい
中学校10月27日(水)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんぶん
<材料> 4人分

あいびきミンチ…80g

さつまいも…200g

たまねぎ…250g

にんじん…80g

カレー粉…小さじ1

こむぎこ おお
小麦粉…大さじ1

あぶら てきりょう
油…適量

- A {
- ウスターソース…小さじ1
 - コンソメスープの素…小さじ1
 - カレールウ…1かけ分
 - とろけるチーズ…10g

つく かた
<作り方>

- ① さつまいも…短冊切り たまねぎ…みじん切り
にんじん…みじん切り
- ② 油をひいた鍋で、あいびきミンチを炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えて10分ほど炒める。
- ④ カレー粉、小麦粉を加えて炒める。
- ⑤ 水300mlとさつまいもを加えて、焦げないように時々混ぜながら、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ いったん火を止め、Aの調味料を加えて混ぜ、ルウを溶かす。
- ⑦ 再び火にかけ、少し煮込んだらできあがり。