



おうちでも
味わおう!

きゅう

しょく

給食レシピ

あつあ まる
厚揚げと丸なす
のカレーそば



しょうがっこう がつ にち すい
小学校6月29日(水)
きゅうしょく どうじょう
給食に登場!

作り方

ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 4人分

ぶた にく
豚ひき肉・・・40g

あつあ
厚揚げ・・・100g

やまとまる こ
大和丸なす・・・1個

ピーマン・・・30g

にんじん・・・30g

こいくち おお
濃口しょうゆ・・・大さじ 1/2

A さとう おお
砂糖・・・大さじ 1/2

りょうりしゅ こ
料理酒・・・小さじ 1/2

カレー粉・・・小さじ 1 (カレールウなら 1/2個)

あぶら てきりょう
油・・・適量

かたくり こ みず と
片栗粉・・・小さじ 1 (小さじ 2 の水で溶く)

あつあ ひとくちだい やまとまる たんざくぎ
厚揚げ・・・一口大に切る 大和丸なす・・・短冊切り

ピーマン・・・せんぎ にんじん・・・せんぎ
ピーマン・・・干切り にんじん・・・干切り

A の調味料を混ぜ合わせておく。

- 鍋に油をひいて、豚ひき肉を入れて炒める。
- にんじん、丸なすを加えて炒める。
- 厚揚げとピーマンを入れて火が通ったら水50mlを入れて沸騰したらカレー粉とAの調味料を入れて煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。