



きゅう しょく あじ
 ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

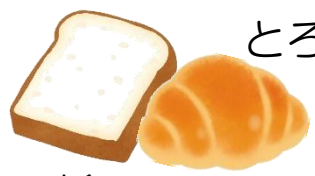
カレーミートパンの具

がつ か もく
 9月14日(木)
 ちゅうがっこう きゅうしょく どうじょう
 中学校の給食に登場!

つく かた
 <作り方>

- ざいりょう にんぷん
 <材料> 4人分
- あ ひ にく
 合い挽き肉・・・100g
 - たまねぎ・・・140g
 - ピーマン・・・50g
 - にんじん・・・50g
 - コンソメスープ・・・小さじ 1/2
 - カレー粉・・・大さじ 1/2
 - トマトケチャップ・・・大さじ 2
 - ウスターソース・・・小さじ 2/3
 - こむぎこ おお
 小麦粉・・・大さじ 1/2
 - あぶら しょうしょう
 油・・・少々

1. たまねぎ、ピーマン、にんじん・・・みじん切り
2. 油を入れて熱したフライパンに、たまねぎ、ピーマン、にんじんを入れて炒める。
3. 野菜に火が通ったら、合い挽き肉を加える。
4. 肉の色が変わったら、コンソメスープ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソースを加える。
5. 小麦粉をふるいながら入れて、とろみがついたらできあがり。



食パンにのせたり、ロールパンにはさんだりして、食べてくださいね♡