

学校給食レシピ - 1

おうちで給食をつくってみよう！



★献立：ドライカレー★

「学校給食の献立は、おうちで作るのは難しそう、、、」そう思っている方も多いのではないのでしょうか。学校給食の献立の中には、家庭で手軽においしく作れるものもあります。今回は、残暑を乗り切るのにぴったりな献立、ドライカレーを紹介します。この機会に、おうちで給食のドライカレーをつくってみませんか。

レシピ

- ① 玉ねぎは大きめのみじん切り、ナスとトマトは角切りにする。
- ② フライパンに、サラダ油とみじん切りにしたにんにくとしょうがを入れ火をつける。(にんにくとしょうがは、チューブ入りのものでもOK)
- ③ 玉ねぎを入れ、炒める。火を弱めたりしながら少し透明になるまで炒める。
- ④ ③にナスとトマトを入れ、調味料☆を入れ、混ぜる。
- ⑤ 中火から弱火にして、時々混ぜながら水分が少なくなるまで煮る。
- ⑥ 味をみて、好みに合った辛さで良ければ出来上がり！
- ⑦ お皿に、ごはんを盛り、ドライカレーを横にのせる。

✿ポイント✿

給食では、ごはんを炊く前にカレー粉を混ぜて、黄色いごはんにしています。ナツメグなどのスパイスがない場合は、なくても大丈夫です。

材料（4人分）

- ・ ごはん カレー皿4人分
- ・ 合挽（牛と豚）ミンチ 200g
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ ナス 1個
- ・ トマト 1個

★ サラダ油 大さじ1

★ にんにく、しょうが 小さじ1

☆ 塩 小さじ1

☆ こしょう 少々

☆ 味噌（合わせ味噌）大さじ1

☆ カレー粉 大さじ2

☆ しょうゆ 大さじ1

☆ ソース 少々

☆ ナツメグなどスパイス 少々

手をきれいに洗って
はじめましょう。

