

上郡町学校給食 レシピ集

<カレーシチュー>

材料	量(4人分)
じゃがいも	200g
にんじん	60g
たまねぎ	150g
<small>ぎゅうにく</small> 牛肉	80g
グリーンピース	20g
にんにく	1かけ
ホールトマト	25g
カレーのルー	4かけ
ウスターソース	<small>こ</small> 小さじ1
バター	<small>こ</small> 小さじ1/2
<small>あか</small> 赤ワイン	<small>こ</small> 小さじ2
<small>しお</small> 塩こしょう	<small>しょうしょう</small> 少々



9月11日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・カレーシチュー
- ・白身魚フライ
- ・コールスローサラダ

<作り方>

1. たまねぎとにんにくを、焦げないようにカラメル色になるまで炒めます。
2. 牛肉、にんじん、じゃがいもを炒めます。
3. ひたひたになるくらいまで水を入れ、ホールトマト、赤ワインを入れて煮込みます。
4. 具が柔らかくなったら、カレーのルーを入れて混ぜ、ウスターソース、塩こしょう、バターで味を調え最後にグリーンピースを入れて完成です！

<もずくスープ>

材料	量(4人分)
糸かまぼこ	35g
もずく	80g
たまねぎ	120g
生しいたけ	40g
にんじん	20g
薄口しょうゆ	大さじ1
かつおだし	適量
だし昆布	適量



9月22日の献立

- ・酢めし
- ・牛乳
- ・もずくスープ
- ・手巻きの具
- ・ツナサラダ
- ・手巻きのり

<作り方>

1. たまねぎとしいたけは細くスライスし、人参はいちょう切りにします。糸かまぼこはほぐしておいてください。
2. 鍋に湯を沸かし、昆布とかつおで出しを取って、にんじん、たまねぎ、しいたけの順に入れます。
3. 火が通ったら調味料で味を調え、もずくと糸かまぼこを加えて完成です。