

上郡町学校給食 レシピ集

<ドライカレー>

材料	量 (4人分)
ひき肉	150g
大豆の水煮	40g
たまねぎ	80g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
トマト缶	大さじ2
ケチャップ	大さじ1/2
赤ワイン	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/4
さとう	小さじ1



3月12日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・コーンポタージュ
- ・ドライカレー
- ・たこのサラダ

<作り方>

- 1、たまねぎは1cm角切り、にんにくとしょうがはすりおろしておきます。
- 2、フライパンでひき肉を炒め、にんにく、しょうが、たまねぎを加えて火を通します。
- 3、しっかり火が通ったら、大豆と調味料を加え、焦げないように少し煮詰めて完成です。

<豚の角煮>

材料	量 (4人分)
豚バラ角切り	200g
しょうが	8g
ねぎ	40g
うずら卵	4個
濃口しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	小さじ1
水	1/2カップ

A



7月3日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・春雨スープ
- ・豚の角煮
- ・パイナップル

ゆでた後ゆっくり冷ますと、さらに柔らかくなります。

<作り方>

- 1、たっぷりのお湯で、豚肉と下茹で用のしょうが・ねぎを煮ます(1時間ほど)
- 2、鍋にAの調味料を入れて煮立たせます。1から肉だけを取り出し、うずら卵も加えます。
- 3、味が染みてきたら完成です。