

主食



おいしい給食レシピ

たまねぎのドライカレー



ざいりょう 材料 (4人分)

・合びき肉	150g	・コンソメ	固形1個
・サラダ油	小さじ1	・トマトケチャップ	おお 大さじ2
・にんにく	1かけ	・ウスターソース	おお 大さじ1
・しょうが	1かけ	・塩、こしょう	かくしょうしょう 各少々
・大豆ミート (乾燥ミンチタイプ)	20g	・赤ワイン	おお 大さじ1
・玉ねぎ	大2個	・市販のカレールー	50g(2かけ)
・にんじん	1/4本		
・じゃがいも	中1個		

つく 作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎ、にんじんはあらみじん切り、じゃがいもは小さめのさいの目切りし、大豆ミートはお湯で戻して絞しておく。
- ② フライパンにサラダ油を温めて、にんにく、しょうがを炒めて香りが出たら、ひき肉を加えて塩、こしょうで炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ④ さらに、にんじん、大豆ミート、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑤ じゃがいもがすき通ってきたら、調味料を入れる。
- ⑥ 最後に刻んだカレールーを入れてできあがり。



地場産物紹介



たまねぎは秋の終わり頃に苗を植え、土の中で寒い冬をのりこえて、6月頃には、大きく育った「たまねぎ」がたくさん収穫されます。この時期のたまねぎは、苦みも少なく、生のままでも甘くておいしいですが、炒めたり、煮込んだりするとさらに甘さが引き立ちます。給食では、玉ねぎをよく炒めてドライカレーを作っています。