

主食



おいしい給食レシピ

まっとうトマトのキーマカレー



ざいりょう (4人分)

・合びき肉	200g	・塩、こしょう	各少々	
・酒	大さじ1	・カレー粉	小さじ1	
・にんにく	ひとかけ	・コンソメ	固形1個	
・しょうが	ひとかけ	A	・トマトケチャップ	大さじ2
・サラダ油	大さじ1		・砂糖	小さじ1
・にんじん	1/3本		・ウスターソース	大さじ1
・玉ねぎ	中1/2個	・市販のカレールー	40g	
・じゃがいも	中2個			
・トマト	中1個			

<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、じゃがいもとトマトはさいの目切りにする。
- ② サラダ油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ③ 合びき肉を入れて塩、こしょう、カレー粉を入れて炒める。
- ④ 合びき肉に火が通ったら、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ⑤ さらに、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑥ じゃがいもがすき通ってきたら、調味料を入れ、しばらく煮込む。
- ⑦ 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



はくさんしのうりんすいさんがつ
 白山市農林水産物ブランド「まっとうトマト」は、5月～7月に収穫される春
 トマトと7月下旬～11月に収穫される夏秋トマトがあります。皮がうすくて
 甘みが強いので、そのまま食べるのはもちろん、たくさんある時期はキーマカレ
 ーの中に入れて、煮込んで食べてもおいしいですよ。