

地場産物を使った給食レシピ

主食



めぐみんカレー

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

・豚肉	200g	・コンソメ	小さじ1
・サラダ油	小さじ1	・とろけるチーズ	おおよそ 大さじ1
・にんにく	1かけ	・トマトピューレ	おおよそ 大さじ1
・しょうが	1かけ	・ウスターソース	小さじ1と 1/2
・玉ねぎ	大1個	・塩、こしょう	かくしょうしょう 各少々
・にんじん	1/4本	・しょうゆ	小さじ2
・じゃがいも	大1個	・手作りカレールー	45g
・堅とうふ	150g	・市販のカレールー	30g
・大豆水煮	50g		
・米粉(片栗粉)	大さじ2		
・揚げ油	適量		



つく かた <作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚いいちょう切りにする。
- ② 堅とうふじゃ2cmのさいの目切り、水煮大豆は汁気を切ってそれぞれ米粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ③ サラダ油でにんにく、しょうがをいためて香りを出し、豚肉を入れて塩、こしょうをして炒める。火が通ったら、玉ねぎを入れてよく炒め、にんじん、じゃがいもを入れてさらによく炒める。
- ④ 水を400cc~500cc入れ煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、カレールー以外の調味料を入れて煮こむ。
- ⑥ 手作りカレールーを入れてよくまぜてから市販のカレールーを入れて味をととのえる。
- ⑦ 皿に盛り付け②をトッピングする。

「手作りカレールー」

作りやすい分量(約3回分で12人分)

・バター 100g ・小麦粉 120g ・カレー粉 10g



- ① バターをとかし、小麦粉を入れる。
- ② こがさないように、いためる。
- ③ 小麦粉がまとまってくる。



- ④ さらにいためるとクリーム状になる。
- ⑤ さらにこがさないようにいためる。
- ⑥ チョコレート色になるまでいためる。



- ⑦ カレー粉を入れてまぜあわせる。
- ⑧ 手作りカレールーのできあがり!
- ⑨ 冷まして、れいとう保存もできます。

POINT



はくさんし けんないさいだい だいず さんち
白山市は県内最大の大豆の産地です。

だいず すあ はくさんし とくさんひん かた
大豆の素揚げと、白山市の特産品である「堅とうふ」の素揚げを、

きゅうしよくとくせい
給食特製カレーにトッピングしたのが、「めぐみんカレー」です。