

★だいにんのカレーそばろ煮に

◆材料 (4人分)

- ・だいこん : 400 g
- ・にんじん : 50 g
- ・牛ミンチ : 100 g
- ・いんげんまめ : 50 g
- ・サラダ油 : 適量
- ・水 : 180CC
- ・コンソメ : 2 g
- ・こいくちしょうゆ : 大さじ 1
- ・砂糖 : 大さじ 1
- ・カレー粉 : 小さじ 1
- ・かたくり粉 : 小さじ 2



◆給食の献立例

ごはん
牛乳
夏野菜のチーズかき揚げ
ピリカラきゅうり
だいにんのカレーそばろ煮

◆作り方

- ①だいこんは 2 cm幅のいちよう切りにし、下茹でする。
にんじんは 1.5 cm幅のいちよう切りにする。いんげんまめは 3 cm長さに切る。
- ②油を熱し、ミンチを炒める。
- ③②に①と水を入れて煮る。
- ④調味料を入れて味をととのえ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター