

## 給食レシピの紹介 とうがんのカレースープ

〈材料 (4人分)〉

- ・ とりむね肉 …………… 40 g
  - ・ 酒 …………… 小さじ1
  - ・ にんじん (いちょう切り) …… 80g
  - ・ たまねぎ (スライス) ……… 80 g
  - ・ とうがん (1.5cm角切り) …… 160 g
  - ・ 水煮大豆 …………… 30 g
  - ・ はねぎ (小口切り) ……… 20 g
- A {
- ・ 和風だし …………… 小さじ1
  - ・ カレー粉 …………… 小さじ1/2
  - ・ しょうゆ …………… 大さじ1/2
  - ・ みりん …………… 小さじ1
  - ・ カレールウ …………… 36g



とうがんは、ほとんどが水分で味にくせがないのでどんな味付けにも相性がいいだリン☆



〈作り方〉

- ① とりむね肉に、酒をふっておく。
- ② 鍋に水をはり、にんじんを入れ沸騰したらとりむね肉を入れてあくを取る。
- ③ たまねぎ、水煮大豆を加えて煮込み、Aで調味をする。
- ④ とうがんを加え、はねぎを加え仕上げる。