

きゅうしよく しょうかい
給食レシピの紹介 カレーなんばん

ざいりょう にんばん
〈材料 (4人分)〉

- ・ とりもも肉 (一口大) 80 g
 - ・ 酒 小さじ1
 - ・ にんじん (せん切り) 80 g
 - ・ 干ししいたけ (もどす、せん切り) ... 2 g
 - ・ 油揚げ (1/2、0.5 cm、油ぬき) 20 g
 - ・ はくさい (1 cm) 200 g
 - ・ 根深ねぎ (小口切り) 60 g
 - ・ 厚削節 14 g
 - ・ 淡口しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ・ みりん 小さじ1と1/2
 - ・ 米粉のカレールウ 8 g
 - ・ 米粉のカレールウ (甘口) 40 g
 - ・ カレー粉 小さじ1/2
- A {



だしのきいた
おいしいカレーなんばん
だリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① とりもも肉に酒をふっておく。
- ② 厚削節でだしをとり、とりもも肉、にんじん、干ししいたけ、油揚げ、はくさい、根深ねぎの順に加えて、あくを取りながら煮る。
- ③ Aの調味料を加え、とろみがつくまで煮込み、仕上げる。