

## 給食レシピの紹介

## 愛知のカレーライス

〈材料（4人分）〉

- ・ にんじん（いちょう切り） …… 60g
- ・ たまねぎ（スライス） …… 240g
- ・ れんこん（いちょう切り） …… 40g
- ・ トマト（さいのめ切り） …… 40g
- ・ 大豆（水煮） …… 32g
- ・ まぐろ水煮 …… 100g
- ・ サラダ油 …… 小さじ1
- A {
  - ・ ローストオニオン …… 小さじ1
  - ・ 米粉のカレールウ …… 60g
  - ・ 和風だし …… 小さじ1
  - ・ みりん …… 小さじ1
  - ・ 赤みそ …… 小さじ1・1/2
  - ・ 豆乳 …… 80g



愛知県産の食材が使われていて、栄養満点のカレーライスだリン☆



〈作り方〉

- ① サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎ、れんこんを炒め、水をはる。
- ② やさいが柔らかくなったらトマト、大豆を加える。
- ③ Aの調味料を加えて煮込み、まぐろ水煮と豆乳を加え仕上げる。