



チキントマトカレー



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー221kcal/たんぱく質9.8g/塩分2.3g



うま味たっぷり！「チキントマトカレー」

カレーには、いろいろな食材が合いますが、トマトもよく合う食材のひとつです。トマトはうま味成分を豊富に含んでいるため、カレーなどの煮込み料理に入れると、うま味が加わってよりおいしくなります。給食では生のトマトを使いましたが、缶詰のカットトマトを使っても、簡単においしく作ることができます。

材料(4人分)

- とりもも肉.....100g
- 生のトマトまたはカットトマト.....200g
- ジャがいも.....大 1 個
- 玉ねぎ.....大 1 個
- にんじん.....1/3 本
- マッシュルームスライス.....40g
- しょうが.....5g
- にんにく.....1 かけ
- カレールウ.....80g
- チーズ.....12g
- スキムミルク.....大さじ1
- ソース.....小さじ2
- 醤油.....小さじ1
- こしょう.....少々
- アップルピューレ.....大さじ1と1/2
- サラダ油.....小さじ 1/2
- 水.....300ml

A

※ルウの分量は、市販品の分量を参考に調整してください。

作り方

- 1 にんにく、しょうがはみじん切り、とり肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、じゃがいも・にんじん・トマトはさいの目切りにする。チーズは細かく切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを香りが出るまで中火で炒め、とりもも肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 3 にんじん・じゃがいも・玉ねぎを加えて水を入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 4 3にマッシュルームスライス・Aの調味料・カレールウ・アップルピューレ・トマトを入れて時々混ぜながら弱火で10分煮込み、チーズを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

チキントマトカレーライス/牛乳/

ウインナーとキャベツのソテー/小魚

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー827kcal/たんぱく質28.3g/塩分3.1g