



ドライカレー



一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー117kcal/たんぱく質 9.9g/塩分 1.2g



ひき肉と野菜がたっぷり！「ドライカレー」

ドライカレーとは、その名のとおり普通のカレーとは違い、汁気の少ないカレーのことをいいます。いわき市の学校給食では、ひき肉・玉ねぎ・にんじん・パセリなどの野菜をたっぷり加えて作ります。暑い夏の食欲のない時期におすすめのメニューです。

季節によって、旬の野菜を入れるなど、アレンジを加えて作ると栄養価も高くなります。苦手な野菜もおいしく食べられる一品です。

材料(4人分)

- 豚ひき肉 160g
 - しょうが 少々
 - 玉ねぎ 中2個
 - にんじん 1/3本
 - マッシュルーム 40g
 - パセリ 4g
 - カレー粉 小さじ1
 - 中濃ソース 大さじ2
 - さとう 小さじ1弱
 - A ● コンソメ(顆粒) 小さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - サラダ油 小さじ1
 - 小麦粉(または米粉) 大さじ1/2
- (味は、好みで調節してください。)

作り方

1. しょうがとパセリはみじん切り、玉ねぎとにんじんは粗いみじん切りにする。マッシュルームは、薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、しょうがをかるく炒める。豚ひき肉を入れ、色が変わるまでよく炒める。玉ねぎ・にんじん・マッシュルームを入れて、玉ねぎが透き通るくらいまでよく炒める。
3. 小麦粉をふり入れ、よくまぜる。カレー粉もふり入れ、ダマができないようよくまぜる。
4. Aの調味料を入れ、弱火にする。こげないように混ぜながら5分ほど炒め、水分をとばす。パセリを入れて仕上げる。



【献立例】

ごはん/牛乳/ドライカレー/
わかめスープ/チーズ/日向夏

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー607kcal/たんぱく質 27.8g/塩分 3.0g