



～いわき市 学校給食献立紹介～

# タロイモカレー

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー190kcal/たんぱく質 7.5g/塩分 1.7g



## 島サミット応援給食！「タロイモカレー」



平成30年5月18日～19日の2日間にわたり、第8回太平洋・島サミット（日本と太平洋の島国の代表者が集まる会議）がいわき市で開催されました。それにちなんで、太平洋の島々で主食として食べられている「タロイモ」をカレーに取り入れました。じゃがいもに比べて、ねっとりとした食感のタロイモがカレーとよく合い、子どもたちもおおいしそうに食べていました。

### 材料(4人分)

●サラダ油	小さじ1
●にんにく	1片
●豚もも挽肉	60g
●にんじん	中1個
●玉ねぎ	中2個
●大豆水煮（缶詰またはレトルト）	30g
●タロイモ（冷凍）	120g
●かぼちゃ	1/8個
●米粉カレールウ	60g
●米粉ハヤシルウ	10g
●中濃ソース	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1
●水	400ml

（水の量は味やかたさを見て調節してください。）

※米粉のルウが手に入らない時には、市販のルウを代用してください。

※タロイモの代わりに、他の種類のいもで作ってもおいしくできます。

### 作り方

1. にんにくはみじん切り、にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎは太めの千切り、かぼちゃ・タロイモは2cmの角切りにする。大豆水煮は、包丁で粗めに砕く。（ミキサーを使用してもよい。）
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。豚もも挽肉を入れ、色が変わるまで炒めたら、にんじん・玉ねぎを入れてよく炒め、水を加えて煮る。
3. 沸騰したら、タロイモを入れる。大豆・カレールウ・ハヤシルウ・ソース・しょうゆを入れ、ルウが完全に溶けたら、かぼちゃを入れて時々混ぜながら弱火で10分煮込み、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】



ごはん/牛乳/タロイモカレー/  
いわきエリンギのソテー/冷凍パイナップル



一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー653kcal/たんぱく質 21.6g/塩分 2.2g