

—ごはんにあう副食—

No. 13

平成13年9月20日
物資委員会・食品研究部会

[野菜カレー] 《但馬》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
△ 牛肉	30	① 人参は角切り、玉葱は薄切り、なすは厚目の半月切り、かぼちゃ、ピーマン、トマトは2cm角に切る。
玉葱	40	
なす	25	
かぼちゃ	25	
人参	15	
トマト	13	② にんにく、土しょうがはみじん切りにする。
ピーマン	5	
△ カレールー	10	③ 植物油を熱し、にんにく、土しょうが牛肉を炒め、塩・こしょう、玉葱・人参の順に炒める。
△ トマトケチャップ	2.5	
中濃ソース	1.3	④ 赤ワインを入れて、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマトを加え、水を入れて煮込む。
にんにく	0.5	
土しょうが	0.5	
赤ワイン	2	
食塩	0.6	⑤ 水で溶いたカレールー・中濃ソース・トマトケチャップを入れ煮込み、味を整える。
コショウ	0.1	
植物油	1	
水	80	



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ミンチカツ
ヨーグルトあえ
ふくしんづけ

(料理について)

夏が旬の野菜(なす・かぼちゃ・ピーマン・トマト)をじゃがいもの変わりに使っています。かぼちゃの甘味がカレー粉のピリツとした辛さをやわらげトマトでコクを出し、にんにくと土しょうがで味をひきしめた、野菜たっぷりのカレーです。なすやピーマン嫌いの子どもにも好評です。

[ドライカレー] 《阪神》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
牛肉ひき肉	50	① 人参・玉葱はみじん切りにする。
玉葱	40	
人参	20	② グリンピースは塩ゆでする。
鶏卵	15	
サラダ油	0.2	③ 卵はいり卵にしておく。
ナチュラルチーズ	2	
△ グリンピース	3	④ 油を熱し、牛肉を炒め塩・コショウ・ガーリックをし、ワインを入れる。
カレー粉	0.7	
△ トマトケチャップ	2	⑤ さらに、人参・玉葱を入れてよくいためる。
ウスターソース	2	
料理ワイン	0.5	⑥ チーズを入れ水気がなくなるまでいためる。
サラダ油	0.6	
塩	0.3	⑦ カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソースで味を整える。
コショウ	0.01	
ガーリック	0.02	⑧ 最後にグリーンピースを入れて煮る。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ドライカレー
野菜のドレッシング
ぶどう

(料理について)

昔から貿易港として栄えた神戸には世界各国から料理も集まって来ます。手でも食べられるドライカレーは国際理解につながる料理のひとつとして取り扱うことができる。

○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ：兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795