

今日はかみかみ献立！！

～給食のレシピ集♪～

「きのこのかみかみカレー」



今月のかみかみ献立は、「かみかみカレー」です。どのきのこが入っているか見つけられたかな？エリンギとマッシュルームが入っています。

ごろごろ鶏肉も入っています。よく噛んで食べましょう♪



・**エリンギ**は、ヨーロッパから来たきのこで、歯ごたえがこりこりとして弾力があります！

・**マッシュルーム**も、ヨーロッパから来たきのこで、白色と茶色があります。生でも食べられます！



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・切干大根のごま和え
- ・きのこのかみかみカレー

(材料) ～4人分～

- ・サラダ油 2g (小さじ1/2杯)
- ・おろしにんにく 1. 5g (小さじ1/3杯)
- ・たまねぎ 160g (中1個)
- ・にんじん 40g (1/3本)
- ・鶏もも肉 120g
- ・料理酒 2g (小さじ1/2杯)
- ・カレー粉 0. 4g (小さじ1/4杯)
- ・水 360ml
- ・じゃがいも 160g (中1個)
- ・ブイヨン 0. 8g (小さじ1/3)
- ・エリンギ 60g (中1. 5本)
- ・マッシュルーム 32g (2. 3個)
- ・ミルポア 20g (大さじ1杯半)
- ・カレーフレーク 56g (大さじ5杯)
- ・中濃ソース 8g (小さじ1杯強)

(作り方)

- ① サラダ油をしき、にんにく・たまねぎ・にんじんをしっかり炒める。
- ② 鶏肉・酒を入れて炒める。
- ③ 炒め終わったら、カレー粉を入れ、水・じゃがいもを炒める。
- ④ ブイヨン・エリンギ・マッシュルームを入れて炒める。
- ⑤ 最後にミルポア・溶いたカレーフレーク・中濃ソースを入れて煮込む。

完成♪

エネルギー:191kcal たんぱく質:7.6g
食塩相当量:1.7g