今日はさつま芋の日！！

～給食のレシピ集♪～

「さつま芋のカレー」





さつまいもは、秋に旬を迎える代表的な食べ物です。ぽてっと優しい甘さがあり、スイーツとしても人気です。今日はカレーの具材として入れました。優しい甘さとうま味を味わってください。







さつまいもの日ということで、調理員さんがさつまいもを♡型に切り抜いてくれました！！



～本日の献立～
・牛乳
・ごはん
・もやしとハムのソテー
・さつま芋のカレー

（材料）～４人分～

・サラダ油	２ｇ（小さじ１/２杯）
・おろしにんにく	１ｇ（小さじ１/４杯）
・豚肉	１２０ｇ
・料理酒	２ｇ（）
・たまねぎ	１６０ｇ（１/２個）
・にんじん	８０ｇ（１/２本）
・カレー粉	０．５ｇ（小鉢１杯分）
・水	３６０ｍｌ
・さつまいも	２２０ｇ（２個）
・ミルポア	２０ｇ（小さじ２杯）
・カレーフレーク	５５ｇ（ひとつまみ）
・中濃ソース	８ｇ（１振り）

（作り方）

① サラダ油をひき、にんにく・豚肉を入れて炒める。途中で酒を入れる。
② 肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・カレー粉を入れる。
③ 水・さつまいもを入れてアクをとりながら煮込む。
④ ミルポアを加えて煮込む。
⑤ 一度火を消して、溶いたカレールウ・中濃ソースを加えよく混ぜる。
⑥ 再度火をつけて煮込んで完成♪

エネルギー:167kcal　たんぱく質:10.6g
食塩相当量:0.8g

玖珠町学校給食センター