



9月の野菜
たっぷりメニュー

9月29日の献立から

野菜いっぱいドライカレー

給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。ここでは、給食センターでどのように作られたか紹介します！



いろんな種類の野菜を使います



野菜は機械でみじん切りにします



しっかりいためます



たまねぎとにんじん
を加えて



お肉をいためます



味付けをして



コーンとピーマンは彩りよく



もうすぐ完成
カレー粉のいい香り



できあがりの温度をチェック



食缶にもりつけ



ごはんが進むおいしさ
野菜いっぱいドライカレー

< 材料 > (4人分)

- ・油 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・豚ミンチ肉 120g
- ・たまねぎ 小1玉
- ・にんじん 1/2本
- ・大豆水煮 60g
- ・赤ピーマン 1/8個
- ・コーン水煮 20g

- ・トマトピューレ 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・ガラムマサラ 少々
- ・ケチャップ 大さじ1強
- ・ソース 小さじ2
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・塩 小さじ1/3
- ・ごはん 4人分

< 作り方 >

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、大豆は粗みじんに切る。赤ピーマンは種を取りのぞき、粗みじんに切る。コーンは水気を切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れて香りをだし、豚ミンチを加えてパラパラに炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、火が通ったら赤ピーマンも加えて炒める。
- ④Aの調味料を加えて混ぜ、大豆、コーンも加えて炒める。
- ⑤皿に盛りつけたごはんにかけてできあがり。



ごはんのにのせていただきます