

作ってみませんか給食メニュー

ぎふっこカレー



◆材料◆ (4人分)

✿玉ねぎ	300g (1玉)
✿おろししょうが	2g
✿炒め油	少々
✿塩コショウ	少々
✿豚ひき肉	120g
✿にんじん	1/2本
✿トマト(水煮でも)	60g
✿ゆで大豆	35g
✿コンソメ	4g
✿トマトケチャップ	小さじ3
✿中ざら糖	2g
✿水	160ml
✿カレー粉	3g
✿米粉	8g

下準備

- ・玉ねぎ、にんじん、大豆はみじん切り。
- ・トマトは皮をむき、角切り。

♪作り方♪

1. フライパンに油を熱して、しょうがを入れる。香りが出てきたら玉ねぎ、塩コショウを入れ、きつね色になるまで炒める。
2. 豚肉、にんじん、トマト、大豆を入れ炒める。
3. コンソメ、トマトケチャップ、中ざら糖、水を入れ、かき混ぜながら煮詰める。
4. カレー粉を加え、味をととのえる。
5. 水で溶いた米粉を入れ、とろみをつける。

＊お好みのかたさに調整してください。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。