☆保一小の給食レシピ☆

【主食・主菜編】

カレードリア

材料	分量(４人分)	切り方	作り方
米	２合		①米をとぎ、カレー粉を
カレー粉	小さじ１/２		入れてやや固めに炊く。
豚ひき肉	80ｇ		②豚ひき肉～しょうがまでを
玉葱	200ｇ	みじん切り	炒めて具を作り、炊けた
にんじん	50ｇ	千切り	ごはんを加えて混ぜる。
パプリカ	40ｇ	千切り	③ソースの材料を鍋に入れ、
にんにく	少々	みじん切り	よく混ぜながら弱火で
しょうが	少々	みじん切り	加熱する。
			④耐熱皿に②を入れ、③を
トマト	50ｇ	皮をむきざく切り	広げながらのせ、チーズ
ケチャップ	大さじ1		をかけてオーブンまたは
ウスターソース	小さじ1		トースターで焼く。
カレー粉	小さじ1		
塩	小さじ１/３	【ソース】	
小麦粉	大さじ1		
バター	１０ｇ		
水	150ｍｌ		
チーズ	６０ｇ		

ワンポイント

＊ソースのトマトは給食では缶詰を使用します。生トマト用に増量しました

＊ソースはぽってりとした固さです。お好みで調整してください。

西東京市立保谷第一小学校