



Main menu table with columns for Date, Main Dish, Name, Red/Yellow/Green food groups, and Energy/Protein/Fiber/Portion. Includes '海の日' (Sea Day) on July 15th.

4~6人分の材料

手作りカレールー

- バター 50g
小麦粉 50g
カレー粉 小さじ2

具と調味料

- サラダ油 小さじ2
豚肉角切り 150g
たまねぎ 1個
にんにく・しょうが 1片
夏野菜全部で 700g
塩、こしょう 少々
コンソメ 2個
ソース、チャツネ大さじ2
ケチャップ 大さじ2

~人気レシピ 白山市の夏野菜のカレー(7/12) 給食人気~

給食のカレーは、小麦粉とバターをじっくり炒めて作るコクのある手作りルーです。
ちょっと時間はかかりますが、他にはないおいしさです。夏野菜は、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、

- ① 厚手のフライパンを弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉を加えてじっくりと約20分間焦がさないように炒める。
② ほんのりときつね色になったら火を止めてカレー粉を入れて混ぜカレールーのできあがり。
③ 玉ねぎ、にんにく、しょうが以外の野菜は一口大に切って、油で素揚げする。
④ たまねぎはスライス、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
⑤ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒めて塩こしょうを振る。
⑥ たまねぎを加えてよく炒める。
⑦ 水とコンソメを加えて、よく煮る。調味料、チーズを加える。
⑧ 火を止めてルーを加えて溶かして、もう一度火を付けて煮溶かす。
⑨ ごはんにカレールーをかけて、素揚げした野菜をトッピングしてできあがり。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。 ※ 牛乳は毎日つきます。
※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

