



今年度も、給食のメニューを紹介します。

今回は、平成29年度親子でつくる学校給食メニューコンクール教育長賞の献立「ひじきと大豆のトマトドライカレー」を紹介します。

ひじきと大豆の トマトドライカレー

豚ひき肉・・・320g	カレールウ・・・120g
たまねぎ・・・1個	ケチャップ・・・120g
にんじん・・・1本	ソース・・・40g
ピーマン・・・2個	チーズ・・・40g
パプリカ・・・1/2個	塩・・・少々
サラダ油・・・適量	こしょう・・・少々
大豆（水煮）・・・40g	水・・・適量
完熟トマト・・・小4個	
にんにく・・・1片	
しょうが・・・1片	
ひじき（乾燥）・・・20g	

作り方

- ① みじん切りにしたにんにく、しょうがを香りがするまで炒め、豚ひき肉を入れて色がつくまで炒める。
- ② ①にたまねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ピーマン、パプリカは角切りに、ひじきは水に戻して切り、①にそれらと大豆を加えて少し炒めて水を入れる。
- ④ トマトを湯せんにかけて皮をむき、種をとって角切りにして②に入れて煮込み、あくをとる。
- ⑤ カレールウ、ケチャップ、ソース、チーズを加えて味を調べて、できあがり！