

米粉ドライカレー



ひとくちメモ

給食のポークカレーで使っている、小麦や乳を使用しないカレーとして、米粉ドライカレーが横浜市学校給食基準献立に仲間入りしました（2024年）。



作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
(しょうが・にんにくはチューブでもよい)
- 2 ジャガイモを小さめの角切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ、しょうが・にんにくを入れて火をつける。香りが出たらひき肉・塩・カレー粉を加えて炒める。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れて炒める。
- 5 ジャガイモを入れ、水を入れて煮る。煮えたら中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ・こしょうを入れる。
- 6 水(大さじ1程度)で溶いた米粉を入れる。

材料と分量 (4人分)



豚ひき肉	120g
じゃがいも	1個(160g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2個(100g)
エリンギ	1/2本(20g)
しょうが	小さじ1程度
にんにく	小さじ1程度
油	小さじ1程度
米粉	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
中濃ソース	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	200mL(かぶるくらい)

一人分の 栄養価

エネルギー 122kcal
たんぱく質 7.7g
(カレーのみの栄養価で
ご飯は入っていません)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



はいがごはん
米粉ドライカレー ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

2024年11月の給食献立より

