

学校給食のおすすめ献立

# カレーうどん

<材料（4人分）>

うどん	4玉
豚小間肉	30g
にんじん（千切り）	80g
玉ねぎ（薄切り）	160g
長ねぎ（小口切り）	30g
チンゲン菜（2cm幅）	40g
油揚げ（1cm幅）	1/2枚
なると（輪切り）	30g
*小麦粉	5g
*バター	5g
*カレー粉	0.8g
しょうゆ	120g
みりん	大さじ4
だし汁	800g
煮干し粉	大さじ1



<学校給食のメニュー 681 kcal>

- ・カレーうどん（カレーつゆ、ソフト麺）
- ・きゅうりの浅漬け ・さつまいものかき揚げ
- ・牛乳 ・豆乳パンナコッタ（いちごソース）

<作り方（カレーうどんのつゆ）>

- ① ルウを作る。（\*）の材料をダマと焦げつきに注意しながら、トロトロになるまで弱火で炒める。
- ② 別の鍋で豚肉を炒める。にんじん、玉ねぎを加え、野菜がしんなりしたら、だし汁を加える。煮立ったら、油揚げ、なると、調味料を加える。
- ③ 長ねぎ、チンゲン菜を加え、最後に煮干し粉を混ぜて完成。

- ♥給食では、小袋のうどん（ソフト麺）とカレーうどんのつゆを別々に出しています。
- ♥少し手間はかかりますが、小麦粉、バター、カレー粉を炒めて手作りのルウを作ると少しバターの香るおいしいつゆができます。
- ♥また、煮干しの粉を仕上げに入れることで、だしの風味が増しておいしくなります。