



主食+
主菜



カレー南蛮うどんつゆ



©富士宮市さくやちゃん

ピリッとした辛さが暑い夏にぴったり！こどもたちに大人気のメニューです。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・だし汁	3カップ
・豚こま切れ肉	120g
・たまねぎ	1/2個
・にんじん	1/5本
・油揚げ	1/2枚
・干しいたけ	2g
・うずら卵水煮	8個
・カレールウ	60g
・カレー粉	少々
・酒	小さじ2
・醤油	大さじ1
・みりん	小さじ1・1/2
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・でん粉	小さじ1
・ねぶかねぎ	10cm
・こまつな	2本

作り方

- ①干しいたけを水で戻し、スライスする。
- ②油揚げを油抜きし、細切りにする。
- ③こまつなを下茹でする。
- ④たまねぎをスライス、にんじんを千切り、ねぶかねぎを0.5cm幅、こまつなを2cm幅に切る。
- ⑤鍋にだし汁、豚肉、たまねぎ、にんじん、油揚げ、干しいたけを入れてアクをとりながら煮る。
- ⑥全体に火が通ったら、うずら卵を入れて煮る。
- ⑦カレールウと調味料を入れて味を調える。
- ⑧水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑨ねぶかねぎとこまつなを入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・うどん
- ・カレー南蛮つゆ
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・オレンジ



富士宮市立学校給食センター