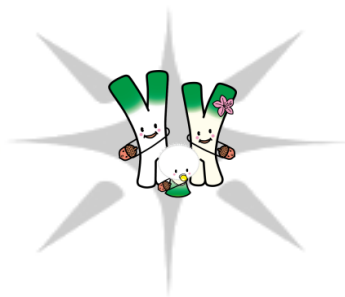




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★厚揚げのカレーそぼろあん★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
生揚げ	100	
豚肉ミンチ	100	
たまねぎ	100	中1/2個
青ねぎ	25	1/2株
酒	6	大さじ1/2
しょうゆ	4	小さじ1弱
トマトケチャップ	18	大さじ1
カレー粉	1.6	小さじ1弱
おろしにんにく	1	
サラダ油	4	小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎはスライス、青ねぎは3mmの小口切り、生揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから1cm角に切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れ弱火で炒め香りを出す。豚肉、たまねぎを順に入れ、色が変わるまで炒めたら、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ④ 厚揚げを入れ、火が通ったら、②の調味料を加えてサッと炒める。最後に青ねぎをちらし彩りよく仕上げる。



大豆製品である厚揚げを使った料理です。カレー粉とケチャップを使い、洋風に仕上げます。ご飯がすすむ一品です。

