



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。

★トマトと鶏そぼろのドライカレー★

※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
たまねぎ	90	
エリンギ	25	
さやいんげん	20	
豚肉ミンチ	60	
鶏肉ミンチ	140	
ガーリックパウダー	少々	
トマト水煮カット	60	
カレールウ	8	
カレー粉	1.2	小さじ1/2強
コンソメ	2.5	固形1/2
トマトケチャップ	25	大さじ1と小さじ2
ウスターソース	12	小さじ2
しょうゆ	4	小さじ2/3
三温糖	1.2	小さじ1/2弱
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① たまねぎとエリンギは粗みじん切り、さやいんげんは茹でて1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉ミンチと鶏肉ミンチを入れて、きれいなそぼろになるまで炒める。
- ③ たまねぎとガーリックパウダーを加え、たまねぎの色が透明になるまでしっかり炒め、エリンギを加えてさらに炒め合わせ、トマト水煮カットを加えて煮込む。
- ④ Aで調味し水気が少なくなるまで焦がさないように混ぜながら煮込み、①のさやいんげんを加えて色よく仕上げる。

児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、給食に登場した料理です。カレーとトマトの程よい酸味が絶妙で、ごはんがもりもりすすみます。

