

【朝日中学校 1 年 平山 芽衣さん考案】



れんこんのドライカレー



＜メニューのポイント＞
(平山さんより)

野菜は粗めに刻み、食感を残すのがポイントです!! 色どりがよくなるように、ひき肉やれんこんのような、茶色の物の他に、人参やほうれん草を入れ、色とりどりにしました。

【材料 4 人分】

豚ひき肉	300g
れんこん	300g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
ほうれん草	1/2 束
おろししょうが	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
カレー粉	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 2
コンソメ	小さじ 2

A

【作り方】

- ① れんこん、にんじん、玉ねぎを粗みじん切りにする。れんこんは水にさらして水気を切る。ほうれん草は 2 cm 幅くらいに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、肉の色が変わるまで、中火で炒める。
- ③ れんこん、にんじん、玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ A を加えて炒め合わせる。
最後にほうれん草を入れて、ざっと混ぜて完成!

～食べた小・中学生からの感想～

・れんこんの食感がしっかりと残っていて、こりこりという感じを味わいながら食べました。
・ドライカレーが大好評で、食缶が空っぽになりました。



提供した給食
＜小学校 2 月 6 日、
中学校 2 月 5 日＞

阿見町立学校給食センター

