

【本郷小学校 5 年 北川 大和さん考案】



～阿見町人口 5 万人とっば記念～

さといもとれんこんの阿見カレー



＜メニューのポイント＞

(北川さんより)

阿見町の特産物をたくさん使いました。
れんこんの歯ごたえとさといものやわらかさが絶妙な味わいになっています。

【材料 4 人分】

| | |
|-------|---------|
| 豚こま肉 | 200 g |
| さといも | 4 個 (中) |
| れんこん | 200 g |
| にんじん | 1 本 |
| 玉ねぎ | 1 個 (中) |
| サラダ油 | 大さじ 1 |
| カレールウ | 4 人分 |
| ごはん | 適量 |

【作り方】

- ① 野菜はよく洗う、皮をむいて、乱切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら野菜を炒める。
- ③ 水を入れ、具材がやわらかくなるまで煮込む。あくが出たらとる。
- ④ ルウを入れて溶かす。さらに煮込む。ふきこぼれないように気を付ける。
- ⑤ 皿にごはんをのせ、カレーをかけて完成！

～食べた小・中学生からの感想～

- ・大人気でみんな量を増やして食べました。
- ・阿見の特産物のおいしさが感じられるおいしいカレーでした😊



提供した給食

＜小学校 2 月 6 日、中学校 2 月 7 日＞



阿見町立学校給食センター

